

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1
KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Fitra Bagus Kurniawan
NIM.07601244092

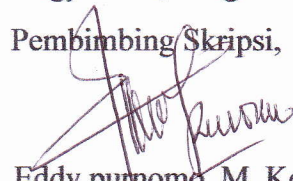
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH”** yang disusun oleh Fitra Bagas Kurniawan, NIM 07601244092 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 Agustus 2012

Pembimbing Skripsi,



Eddy purnomo, M. Kes

NIP. 19620310 199001 1001

PERNYATAAN

saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Fitra Bagus Kurniawan

NIM : 07601244092

Program Studi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 8 Agustus 2012

Yang menyatakan

Fitra Bagus Kurniawan

NIM. 07601244092

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH”** yang disusun oleh Fitra Bagas Kurniawan, NIM 07601244092 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 September 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eddy Purnomo, M.kes	Ketua Penguji		25/10/2012
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		25-10-2012
M.Husni Thamrin, M.Pd	Penguji I (Utama)		29/12/10
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		25-10-2012

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“ Mencari bekal hidup jangan lupa mencari bekal mati ”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini sebagai ungkapan pengabdian cinta yang tulus dan penuh kasih teruntuk :

1. Kedua orang tuaku dan saudaraku tercinta, atas cinta kasih, doa dan dukungan baik moril maupun materiil selama ini.
2. Mbah putri dan saudaraku yang selalu mendukung
3. Saudara ngguyu guyup Gendis.
4. Buat seseorang yang selalu menemaniku dalam keadaan senang ataupun susah dimana pun aku berada.
5. Anak-anak kost omah 282.
6. Kawan-kawan PJKR D '07.
7. Teman-teman Bagol, dobleh, kasdi, acong, imam, dul matin, sonya, dedi, bapake reta, gondes dkk, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Almamater.

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH

Oleh

Fitra Bagus Kurniawan

NIM 07601244092

Penelitian ini bertujuan untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *classroom action research* (Penelitian Tindakan Kelas). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran, dengan jumlah 32 siswa yang terdiri atas 15 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan observasi, dengan instrument berupa pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja, pemahaman konsep dan sikap)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pengamatan sebelum diberikan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat tali dan setelah diberikan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran masih rendah atau masih di bawah nilai yang ditentukan sekolah 6.50, namun setelah proses pembelajaran lompat jauh menggunakan metode bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa semakin meningkat dan membaik, sehingga nilainya pun sudah mampu mencapai batas yang sudah ditentukan. Dengan demikian proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

Kata Kunci: Meningkatkan, Belajar, Lompat jauh, Lompat Tali

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur hanya milik Allah penguasa jagad raya yang dengan tiada hentinya selalu melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses penelitian ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Selain itu penulis skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memeberikan izin kepada kami untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si selaku ketua jurusan studi PJKR yang telah memberikan izin penelitian.
4. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan memberikan saran hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Eddy Purnomo, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 1 kecitrان yang telah memberikan izin penelitian.

7. Siswa-siswa kelas V SD Negeri 1 kecitran yang berkenan dijadikan sampel penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Teman-teman PJKR D angkatan 2007 yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah banyak memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari segala kekurangan, meskipun demikian penulis berharap semoga bermanfaat.

Yogyakarta, 8 Agustus 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Dasar Lompat jauh	10
a. Awalan	10
b. Tumpuan	10
c. Sikap Badan Di Udara	11
d. Mendarat	12
2. Teknik Dasar Lompat jauh	12
a. Gaya Jongkok	13
b. Gaya Menggantung	13
c. Gaya Jalan di Udara	14
3. Konsep Dasar Bermain	15
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	19
5. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	20
6. Pengaruh Lompat Tali Terhadap Lompat Jauh	24
B. Kajian Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal	29
B. Setting penelitian	29
1. Subjek dan Objek Penelitian.....	30

2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Sampel Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	31
F. Jenis penelitian	32
G. Desain Penelitian	33
H. Instrumen Penelitian	41
I. Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Deskripsi hasil Penelitian	51
C. Implementasi Tindakan	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	57
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	61
 DAFTAR PUSTAKA	 63
 LAMPIRAN	 65

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 1. Penilaian Unjuk kerja.....	35
2.	Tabel 2. Kriteria Penilaian Unjuk kerja.	36
3.	Tabel 3. Pemahaman Konsep.....	36
4.	Tabel 4. Kriteria Pemahaman Konsep.	37
5.	Tabel 5. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I.	47
6.	Tabel 6. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	66
2. Lampiran 2. Keterangan Teman Sejawat.....	73
3. Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	74
4. Lampiran 4. Pembagian Kelompok	84
5. Lampiran 5. Kondisi Awal Unjuk Kerja	85
6. Lampiran 6. Kondisi Awal Pemahaman Konsep	86
7. Lampiran 7. Kondisi Awal Pengamatan Sikap	87
8. Lampiran 8. Penilaian Unjuk Kerja Siklus I.....	88
9. Lampiran 9. Penilaian Pemahaman Konsep Siklus I.....	89
10. Lampiran 10. Pengamatan Sikap Siklus I.....	90
11. Lampiran 11. Penilaian Unjuk Kerja Siklus II.....	91
12. Lampiran 12. Penilaian Pemahaman Konsep Siklus II.....	92
13. Lampiran 13. Pengamatan Sikap Siklus II.....	93
14. Lampiran 14. Data Prestasi Awal	94
15. Lampiran 15. Data Prestasi Siklus I.....	95
16. Lampiran 16. Data Prestasi Siklus II.....	96
17. Lampiran 17. Dokumentasi Pembelajaran	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang dilaksanakan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada tujuan Pendidikan Nasional, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur serta sehat jasmani dan rohani. Manusia merupakan makhluk hidup yang banyak melakukan aktivitas gerak untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Pada dasarnya tujuan pendidikan di sekolah-sekolah adalah tercapainya pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik jasmani maupun rohani yang selaras dan seimbang.

Anak-anak yang sehat, cerdas dan terampil merupakan penerus bangsa dan negara, karena merekalah yang akan meneruskan pembangunan bangsa ini. Untuk menciptakan anak-anak yang sehat, cerdas dan terampil tersebut ialah melalui kegiatan bermain. Manfaat kegiatan bermain bagi anak-anak, penulis mengutip dari buku perkembangan anak Agoes Soejanto (2005: 28) dari pendapat Hebert Spencer bahwa “Anak itu bermain karena di dalam diri anak tersimpan tenaga lebih sehingga harus disalurkan.” menurut Karl Buhler bahwa “Anak-anak bermain oleh karena harus melatih fungsi-fungsi jiwa raganya untuk mendapatkan kesenangan di dalam perkembangannya dan dengan permainan itu anak akan mengalami perkembangan semaksimal-maksimalnya.”

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah melalui kegiatan bermain, potensi dan kemampuan yang terdapat dari diri anak tersebut akan dapat

dikembangkan. Oleh karena itu, dalam bermain terkandung nilai-nilai positif yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya, baik fisik maupun mental.

bermain merupakan salah satu aktivitas yang memberikan kesenangan pada seseorang yang melakukan aktivitas permainan itu sendiri, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Permainan yang mengandung suatu gerak atau aktivitas jasmani, dimana anak akan melakukannya dengan sungguh-sungguh tanpa merasa lelah sehingga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak. Oleh karena itu sudah selayaknya jika permainan disebar luaskan sehingga dapat dikenal dan dimainkan oleh anak-anak indonesia dan digunakan sebagai alat pendidikan.

Di Sekolah Dasar terdiri dari beberapa macam mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa mulai dari mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Jawa, Agama dan salah satunya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kesehatan serta menerapkan kebiasaan hidup sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental yang serasi, selaras, dan seimbang. Di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dibagi menjadi bergai macam cabang olahraga antara lain ada permainan bola besar, permainan bola kecil, senam, aquatik, atletik dan salah satu cabang dalam atletik adalah lompat jauh.

Kreatifitas guru dalam mengemas pembelajaran agar menarik dan mudah dipelajari juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, mata pelajaran lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran yang kurang begitu diminati oleh para siswa apabila di dalamnya kurang diisi dengan kegiatan bermain dalam penerapan pembelajarannya. Anak-anak lebih cenderung menyukai mata pelajaran khususnya dalam bidang olahraga yang didalamnya banyak kegiatan bermain, bermain sambil belajar merupakan kegiatan yang sangat disukai para siswa. Pembelajaran apabila tidak diisi dengan kegiatan permainan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani akan membuat siswa merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran

Pada umumnya siswa dalam melakukan lompat jauh, posisi awalan yang kurang baik, tolakan dan pada saat mendarat masih kurang baik, sehingga hasil yang dicapai kurang optimal. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian hasil yang kurang optimal dalam lompat jauh adalah kurangnya power otot tungkai yang dimiliki para siswa dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh. Penulis mengharapkan dengan diterapkannya metode bermain lompat tali dalam pendekatan pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan semangat siswa pada saat mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Sejalan dengan permasalahan pembelajaran, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Dalam hal ini Rusli Lutan

dan Adang Suherman (2000: 23) “menyatakan bahwa secara umum tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental, dan (4) perkembangan sosial.” Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang, serta keterampilan gerak siswa.

Kegiatan bermain sangat disukai oleh siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, diantaranya adalah guna perkembangan fisik, motorik serta berguna meningkatkan perkembangan keterampilan olahraga.

Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan dilandasi oleh rasa senang untuk memperoleh kesenangan dari aktivitas yang dilakukan. Dikatakan sukarela sebab dalam melakukan aktivitas bermain anak tidak dipaksa harus melakukan bentuk permainan tertentu. Mereka melakukan bermain atas dasar kehendak dan kesukaan sendiri sehingga hal ini menimbulkan kesenangan dan kegembiraan pada diri anak.

Makin berkembang permainan yang menggunakan teknologi sekarang ini akan mengurangi aktivitas jasmani anak. Misalnya saja pada masa sekarang permainan lompat tali pada waktu istirahat disekolah dasar sudah jarang sekali dimainkan oleh anak-anak, yang sering terlihat dimainkan oleh anak-anak sekolah dasar pada masa sekarang adalah yang berhubungan dengan teknologi yang lebih memberikan kesenangan, pada waktu dulu

permainan lompat tali sering dimainkan oleh anak-anak sekolah dasar pada waktu istirahat sekolah.

Untuk membentuk anak indonesia yang memiliki kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang baik. Macam-macam permainan yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari diantaranya: kasti, grobak sodor, jek-jekan, bentengan, egrang. Kemampuan biomotorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya di dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan–kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi beberapa komponen, diantaranya: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan daya tahan.

Bermain lompat tali adalah merupakan bentuk permainan yang biasanya dilakukan oleh anak perempuan, yaitu gerak melompat-lompat menggunakan tali diayunkan atau dipegang oleh dua orang. Penulis mengamati anak yang melakukan lompat tali tersebut mendapat perasaan senang dan gembira pada dirinya, dengan perasaan senang dan gembira tersebut anak terpacu untuk mengaktualisasikan potensinya yang berbentuk gerak, situasi ini akan menimbulkan perubahan aspek pribadi anak kearah yang positif. Dalam kehidupan anak-anak ada dua proses yang perlu diperhatikan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan seperti yang dijelaskan oleh Husdarta dan Yudha (2000: 15).

1. Pertumbuhan berkenaan dengan kualitas fisik, yaitu: bertambahnya tinggi badan, berat badan, tumbuhnya bulu-bulu tertentu, bertambah besarnya buah dada, pinggul (pada anak perempuan), berubahnya suara (pada anak laki-laki) dan sebagainya.

2. Perkembangan, berkenaan dengan kuantitas dan kualitas fisik-psikis disini bukan semata-mata hanya bertambah, melainkan juga akan berkurang atau hilangnya kebiasaan-kebiasaan yang jelek (ngompol, berteriak/marah-marah tanpa alasan, mengambil barang orang lain, dan sebagainya).

Dengan demikian anak-anak dalam masa pertumbuhan memperhatikan proses perkembangan gerak mengenai pola gerakan yang teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan kebugaran jasmani. Di samping itu, proses permainan pada anak perlu juga adanya suatu pendekatan yang mengarahkan anak terhadap peningkatan prestasi di cabang olahraga.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor tersebut di antaranya metode pembelajaran yang efektif, sistem penilaian yang berorientasi pada pencapaian kompetensi dan sarana serta prasarana yang memadai. Seperti halnya siswa kelas V di SD Negeri 1 Kecitran, Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan guru pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Kecitran, menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran dilakukan dari hal yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang dekat ke yang jauh dan dari tingkat rendah ke yang tinggi.

Di SD Negeri 1 Kecitran untuk menentukan batas ketuntasan minimal atau KKM diadakan musyawarah guru mata pelajaran, dengan memperhatikan faktor relevansi, tingkat kemampuan sebelumnya dan tingkat kesulitan. Dari hasil musyawarah tersaebut untuk tahun pelajaran 2012/2013 diperoleh kesepakatan nilai batas ketuntasan minimalnya adalah 6,50. Artinya

siswa dinyatakan telah tuntas bila prestasi belajarnya mencapai nilai lebih dari atau sama dengan 6,50.

Pada pembelajaran lompat jauh pada kelas V SD Negeri 1 Kecitran diperoleh rata-rata prestasi belajar yang masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari kondisi awal prestasi belajar lompat jauh pada kelas V SD Negeri 1 Kecitran yang hanya memperoleh nilai rata-rata 6.28

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V di SD Negeri 1 Kecitran Purwareja Klampok Banjarnegara Jawa Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya modifikasi permainan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh di Sekolah Dasar Negeri 1 kecitran.
2. Masih rendahnya hasil belajar lompat jauh di Sekolah Dasar Negeri 1 kecitran.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas sehingga tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka hanya dibahas pada masalah pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

D. Rumusan Masalah.

Sesuai dengan batasan masalah diatas maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu, apakah pendekatan permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 kecitrn?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitrn melalui pendekatan lompat tali.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka kegiatan penelitian yang penulis harapkan adalah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk bahan pengembangan ilmu pengetahuan olahraga permainan sebagai alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
2. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk peningkatan dan perkembangan olahraga prestasi sebagai alat untuk membangun atau menciptakan prestasi khususnya nomor lompat jauh.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konsep Dasar Lompat Jauh

Menurut Eddy Purnomo (2007:3) “Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia.”Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan sarana teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan disekolah-sekolah, salah satunya yang diajarkan adalah lompat jauh. Menurut Winendra Adi dkk (2008: 49) “lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut ketrampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan.” Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari : teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat. Menurut Murniasari (2008: 29) “unsur - unsur pokok lompat jauh yang

meliputi awalan, tolakan, tumpuan dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerkan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus pelaksanaannya.”

a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang di peroleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertical pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan keatas kedepan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendarat secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak

Menurut Mark Guthrie (2008:150)“ tujuan awalan adalah untuk mengembangkan gerakan naik yang konsinten sambil mencapai kecepatan maksimum saat bertolak.” Kecepatan saat bertolak merupakan hal penting karena kedua faktor yang menentukan jarak melayang adalah kecepatan dan sudut tolakan. Memahami cara menetapkan jarak awalan yang tepat untuk secara konsisten mencapai kecepatan maksimum saat bertolak merupakan hal yang penting.

b. Tumpuan

Murniasari (2008: 30) “ Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang diudara. Dalam hal ini terjadi suatu perubahan atau perpindahan gerakan mendarat

atau horisontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.” Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan maju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan keatas dengan sudut terbaik yaitu 45 derajat.

Muhajir (2006:46) “Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertical yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.”

c. Sikap Badan Di Udara.

Murniasari (2008: 30) Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua tangan dibawa kedepan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa kedepan.

Muhajir (2006: 47) “Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Pada waktu lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh kekuatan yang disebut Daya penarik bumi.” Fungsi gaya di udara adalah untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan posisi yang lebih baik untuk mendarat.

d. Mendarat

Muhajir (2006: 47) “ Mendarat adalah fase terakhir dari rangkaian teknik dasar lompat jauh. Dari tempat pendaratan inilah hasil lompatan ditentukan.” Pendaratan yang baik adalah pendaratan yang terjadi secara berangkaian, mulai dari kaki yang menjulur lurus kedepan menyentuh pasir di bak lompat, kemudian kaki tersebut membengkok dan diakhiri dengan jatuhnya badan di depan titik pendaratan kaki.

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu akan mendarat kedua kakii dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha keatas dan badan dibungkukan kedepan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukan dan kedua tangan lurus kedepan.(Aip Syarifuddin ,1992:95)

2. Teknik Dasar Lompat Jauh

Pada dasarnya teknik-teknik dasar lompat jauh merupakan bagian yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang baik. Pelatihan teknik sangat penting dilakukan, sehingga teknik-teknik yang harus dilakukannya sesuai dengan cara yang benar. Dalam hubungannya dengan latihan teknik menurut Sunarjo (1999: 13) bahwa, “Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan ketrampilan.”

Dalam konsep dasar lompat jauh dilihat dari gerakan yang dibagi menjadi empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Pada tahap melayang dalam lompat jauh ada beberapa macam gaya yang membedakan dilakukan pada saat melayang antara lain :

a. Gaya Jongkok (*sail style*)

Adapun cara melakukannya menurut Winendra Adi dkk (2008 : 51) “gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok.” Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dengan sikap berjongkok dan mendarat di landasan berpasir.

Menurut Eddy Purnomo (2007: 86) “gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang) kaki diayunkan ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus di bawah dan pertahankan selama mungkin.” Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan terus ke bawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

b. Gaya Menggantung (*Hang Style*)

Gaya menggantung (*Hang Style*) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh adapun cara melakukannya

Eddy Purnomo (2007: 86) lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat. Pada

saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga di tekuk. Kedua lengan harus diangkat samapai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul samapai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabola). Selanjutnya persiapan ini termasuk ayunan kedepan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah.

c. Gaya Jalan di Udara (*Hitch Kick*)

Gaya jalan di udara (*Hitch Kick*) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh adapun cara melakukannya:

Eddy Purnomo (2007: 87) kaki bebas (ayun) di tarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditebuk dalam dan berada di belakang badan, paha pada titik ini hampir paralel dengan tanah sedangkan kaki bebas (ayun) dipertahankan ke bawah. Gerak melayang terdiri antara 1 ½ dan 3 ½ langkah (untuk lompatan lebih dari 7.50 m). Langkah di udara diiringi oleh gerakan lengan sirkuler yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong kebelakang dan harus tidak bergerak kedepan samapai saat mendarat. Adalah sangat penting bahwa kaki bebas (ayun) diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diayunkan guna menjamin moment enertia yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat lengan-lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah diitimbulkan dari sendi pinggul.

Menurut Muhajir (2006: 48) ada beberapa hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lompat jauh :

1. Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh.

- a) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
- b) Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
- c) Badan miring jauh ke depan dan ke belakang.
- d) Tahak melayang tidak seimbang.
- e) Gerakan kaki mendahului gerakan yang seharusnya.
- f) Kaki kurang diangkat pada saat mendarat.
- g) Salah satu kaki turun mendahului kaki lain pada saat mendarat.

2. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh.

- a) Perhatikan kecepatan lari sampai saat bertolak.
- b) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.

- c) Rubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
- d) Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
- e) Capailah jangkauan gerak yang baik.
- f) Gerakan akhir agar lebih kua dengan menggunakan lebih besar daya tolakannya.
- g) Latihan gerakan pendaratan
- h) Kuasai gerakan yang benar dari gerakan lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.

3. Konsep Dasar Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak untuk memperoleh kegiatan yang sesuai dengan keinginannya dan memperoleh kesenangan. Banyak konsep tentang bermain dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk bahwa “bermain merupakan kegiatan hakiki kebutuhan dasar manusia, bermain merupakan sebuah konsep oleh karenanya manusia disebut makhluk bermain (homo ludens).” Sedangkan dalam buku perkembangan anak yang dikutip dari Tjandrasa, dkk (1978: 320)

Hurlock, mengatakan arti yang paling tepat bermain ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir, bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Bettleheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diinterpretasikan bahwa bermain adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara sukarela tanpa ada unsur paksaan sehingga memberikan kepuasan. Nilainya tergantung pada apa yang hendak dicapai, tapi terutama pada kebutuhan individu.

Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan, anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan peralatan dalam daerah itu. Dengan jalan demikian anak-anak mengenal akan tabiat dan sifat-sifat lain daerah dan barang-barang itu.

Sedangkan ciri-ciri bermain menurut Husdarta dan Yudha (1999: 74) adalah sebagai berikut:

- a. Ciri pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. Kebebasan ini bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri. Bermain berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak. Ciri utama bermain, ialah kebebasan yang tak didesak oleh tugas atau kewajiban moral.
- b. Ciri kedua, bermain bukanlah kehidupan “bisa” atau yang “nyata.” Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama bermain, mereka berpura-pura atau tidak sungguhan. Anak memperlakukan kursi, seolah-olah mobil, atau boneka seolah-olah manusia yang bisa bercakap. Bersama dengan gejala tak sungguhan itu, bermain berubah menjadi kegiatan yang sungguh-sungguh yang menyerap tenaga dan konsentrasi. Seperti halnya permainan sepakbola. Demikian juga anak-anak yang nampak sangat energik, penuh tenaga, atau seperti tak pernah lelah. Mereka bermain disepanjang hari dengan penuh perhatian.
- c. Ciri ketiga, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu. Bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu. Bertalian dengan syarat diatas, bermain memerlukan peraturan. Tanpa peraturan, dunia permainan akan lumpuh. Karena itu bermain memerlukan keteraturan. Penyimpangan dari peraturan berarti penghancuran permainan. Unsur ketegangan merupakan bagian penting dari permainan. Ketegangan dan pemecahannya merupakan daya tarik dari sebuah permainan.
- d. Ciri keempat, bermain memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu dan tak berkaitan dengan perolehan atau keneruntungan material. Ciri inilah yang membedakan bermain dengan bekerja. Dengan demikian bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. Bersamaan dengan ciri tersebut bermain menyerap upaya sungguh-sungguh dari permainannya disertai ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berbeda dalam permainan itu.

Untuk mempertegas manfaat bermain bagi anak-anak, penulis mengutip dari beberapa ahli. Tjandrasa (1978: 323) dari pendapat. Horlock tentang bermain sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik
2. Dorongan komunikasi
3. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam
4. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan
5. Sumber belajar
6. Rangsangan bagi kreativitas
7. Perkembangan wawasan diri
8. Belajar masyarakat
9. Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin
10. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan

Dengan bermain selain memberikan rasa senang pada anak juga dapat memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan anak dalam menyalurkan perilaku dan kemampuan motorik sebagai faktor penyangga fisik dan psikisnya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, betapa pentingnya manfaat bermain bagi anak-anak, peran serta orang tua dalam memberikan kebebasan bermain turut membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sasaran bermain yang dilakukan oleh anak-anak, alangkah baiknya diarahkan ke aktivitas yang lebih mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Tidak jarang anak-anak bermain di lingkungan yang kotor dan berbahaya bagi dirinya tetapi dibiarkan begitu saja oleh orang tuanya, hal ini akan merugikan dan menghambat perkembangan posisi anak.

Menyalurkan aktifitas anak melalui bermain lompat tali lebih baik dibandingkan dengan kita membiarkanya bermain begitu saja. Aktivitas yang

dibutuhkan anak agar pertumbuhan perkembangan lebih lanjut menjadi semakin lebih kuat menurut Sugiyanto yang dikutip Husdarta, dkk (1999: 76) adalah:

1. Aktivitas ketrampilan yang ada tujuannya
Anak dilibatkan dalam aktivitas yang diatur untuk tujuan tertentu, misalnya:
 - a. Bermain dengan situasi lomba
 - b. Aktivitas dalam pengujian diri.
 - c. Aktivitas menggunakan alat-alat.
 - d. Pengenalan cabang-cabang olahraga.
 - e. Berlatih melakukan gerakan berulang-ulang untuk menguasai ketrampilan tertentu.
2. Aktivitas beregu
Anak-anak diberi kesepakatan bermain berkelompok untuk membina kemampuan kerjasama dan saling pengertian, misalnya:
 - a. Aktivitas permainan atau lomba beregu.
 - b. Menari berkelompok membentuk formasi tertentu.
3. Aktivitas mencoba-coba menurut kualitas dan kemampuan masing-masing, misalnya:
 - a. Aktivitas menyelesaikan tugas dengan cara kemampuan sendiri-sendiri.
 - b. Aktivitas gerak bebas dan tari kreatif
4. Aktivitas latihan fisik dan latihan keberanian.
Anak-anak diberikan kesempatan melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan keberanian misalnya:
 - a. Latihan kemampuan fisik yang berunsur gerak: jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, panjat, mengguling, dan melompat tubuh.
 - b. Kombasif: bermain perang-perangan dan kejar-kejaran.
 - c. Latihan relaksasi.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain, anak-anak harus diberi kebebasan dan diarahkan untuk melakukan aktivitas ketrampilan yang ada tujuannya, aktivitas beregu, aktivitas mencoba-coba menurut kualifikasinya, aktivitas latihan fisik dan latihan keberanian.

Seiring dengan pembangunan dalam segala sektor, hal ini sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan anak. Bentuk-bentuk permainan yang

dirancang untuk anak-anak semakin memadai, dari mulai yang sederhana hingga yang tercanggih, hal ini hanya dapat dinikmati oleh sebagian anak yang tinggal di kota besar.

Berbeda dengan kehidupan anak-anak di kota. Bagi mereka yang bertempat tinggal di perdesaan, masih mampu bermain di lingkungan halaman rumahnya dan di tempat lain yang masih kosong, dengan bentuk-bentuk permainan tradisional. Nampaknya lebih alami dibandingkan dengan anak-anak di kota yang hanya bermain di tempat-tempat atau ruangan yang terbatas, meskipun bentuk-bentuk permainan anak-anak di desa bersifat tradisional, akan tetapi karakteristik dari permainan yang dilakukan mampu mengembangkan sikap dan kemampuan gerak.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

(Desmita,2009:35) “Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.” Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Dalam pembelajaran di sekolah dasar perlu ada perbedaan strategi atau penekanan antara siswa kelas rendah atau kelas atas disesuaikan dengan karakteristik masing-masing.

a. Siswa kelas rendah

Maslihichah Asya'ari (2006:38) mengemukakan bahwa karakteristik siswa kelas rendah adalah sebagai berikut.

- a) Penalarannya bersifat transduktif bukan induktif dan bukan deduktif.
- b) Tidak dapat berfikir reversibel atau bolak-balik artinya tidak bisa berfikir kembali ke titik awal.
- c) Bersifat egosentris memandang sesuatu dari sudut pandang dirinya sendiri.
- d) Belum memiliki pengertian kekekalan materi, mereka cenderung fokus pada aspek statis tentang sesuatu dari pada perubahan dari keadaan yang satu ke keadaan lain walau ditinjau dari substansi, volume dan jumlahnya tetap.
- e) Belum bisa berfikir abstrak, artinya mereka belum bisa memahami bila A lebih besar B sedang B lebih besar dari C maka A lebih besar dari C.

b. Siswa kelas atas

Maslihichah Asya'ari (2006:38) mengungkapkan bahwa karakteristik siswa kelas atas adalah:

- a) Dapat berfikir reversibel atau bolak-balik.
- b) Dapat melakukan pengelompokan dan menentukan urutan.
- c) Telah mampu melakukan operasi logis tetapi pengalaman yang dipunyai masih terbatas. Oleh karena itu, mereka sudah dapat memecahkan masalah yang bersifat verbal atau formal.

5. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Menurut pusat kurikulum badan penelitian dan pengembangan (2001:1), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik kita."

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan ketrampilan motorik seperti aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak didik. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis. Pendidikan jasmani di sekolah dasar telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan maksud mengubah perilaku peserta didik.

Tujuan belajar ialah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadilah perubahan perilaku yang melekat. Dalam hal ini seperti diungkapkan Rusli Lutan (2001:15).

Keunikan pendidikan jasmani adalah terletak pada proses pengajarannya yang menekankan aktivitas siswa, dan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk menjadi tujuan pendidikan. Semakin unik, karena tujuannya bersifat menyeluruh dan lengkap mencakup perkembangannya total: fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral, spiritual.

Singer (1980) mengatakan bahwa, “Belajar diilustrasikan oleh suatu perubahan yang relatif permanen dalam penampilan atau potensi perilaku yang disebabkan oleh karena adanya latihan atau pengalaman masa lalu dalam suatu situasi tertentu.” Kemudian Sumadi Suryabrata (1974) dikutip oleh Mahendra dan Amung Ma'mun (1999: 42) menyatakan bahwa, “Belajar merupakan upaya yang sengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku,

baik yang berupa pengetahuan maupun ketrampilan.” Jadi belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan.

Telah banyak ahli mengemukakan tentang konsep belajar gerak. Belajar. Gagne (1977).

Lima domain mengenai jenis belajar, yaitu:

1. Ketrampilan gerak, yaitu gerakan berorientasi yang diwakili oleh koordinasi respon terhadap tanda-tanda tertentu.
2. Informasi verbal, yaitu dicontohkan melalui fakta-fakta, prinsip-prinsip, dan generalisasi yang dianggap sebagai pengetahuan.
3. Ketrampilan intelektual, yaitu diwakili oleh diskriminasi, peraturan dan konsep-konsep (penerapan pengetahuan).
4. Strategi kognitif, yaitu ketrampilan-ketrampilan yang terorganisir secara internal yang menentukan pembelajaran seseorang, peningkatan dan pemikiran.
5. Sikap, yaitu perilaku afektif seperti perasaan.

Kemudian Mayer (1987) mengemukakan ada empat konsep tentang jenis belajar:

1. Pembelajaran respon seperti yang ditunjukkan oleh pembelajaran behaviorisme.
2. Pembelajaran konsep, yang menunjuk pada penguasaan peraturan klasifikasi baru yang didasarkan pada pengalaman.
3. Pembelajaran verbal hapalan, yang melibatkan kemampuan untuk menghasilkan suatu daftar respons verbal.
4. Pembelajaran prosa, yang menunjuk pada pembelajaran semantic baru atau prosedur pengetahuan dari tulisan atau prosa yang dinyatakan secara verbal.

Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu akan meningkatkan ketrampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak

yang normal pasti akan menguasai ketrampilan berlari tanpa harus berlatih. Namun, perlu dipertanyakan sampai dimanakah tingkat ketrampilan ini bisa berkembang jika tidak dilatih secara khusus.

Berdasarkan pandangan tersebut, maka program pendidikan jasmani di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap perkembangan ketrampilan gerak siswa. Jadi bukan disesuaikan dengan usia kalender. Maknanya perkembangan gerak anak usia sekolah dasar biasa diidentikkan dengan bermain.

Anak-anak usia dasar senang bermain, permainan itu dilakukan dengan gembira, dan oleh karena itu sesuatu yang diajarkan pada waktu itu, dapat diungkapkannya dengan mudah. Sebaiknya semua pelajaran diberikan kepada anak-anak diberikan dalam suasana gembira atau sambil bermain.

Ahli-ahli pendidikan seperti Montessori dan groos yang dikutip oleh Agoes (2005:29) menganjurkan“Supaya permainan dalam sekolah merupakan alat-alat untuk melatih fungsi-fungsi jasmani dan rohani anak-anak.” Dalam permainan individual, anak belajar memberi dan menerima, belajar mengukur kekuatan atau kecakapan sendiri dengan kekuatan atau kecakapan orang lain. Sedangkan dalam permainan kelompok akan timbul rasa persatuan, kerjasama kerana serasa senasib sepenanggungan antara anggota-anggota kelompok, rasa tanggung jawab terhadap orang lain, dan kerjasama untuk tujuan bersama.

Dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan olahraga yang digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali menggunakan suatu alat pasti mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha untuk mencapai

tujuan pendidikan yang diharapkan. Dalam hal ini yang dimaksud dengan alat adalah bentuk-bentuk gerak permainan bagi usia sekolah dasar sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

6. Pengaruh Lompat Tali Terhadap Lompat Jauh

Program pendidikan jasmani di SD, lebih banyak diarahkan pada program penguasaan ketrampilan gerak sebelum dicapai hasil, maksudnya yang lebih diutamakan adalah pengembangan ketrampilan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memfokuskan perhatiannya pada proses penguasaan ketrampilan gerak dasar.

Ketrampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak, yang dimaksud dengan pola gerak menurut Malina (1991) adalah sebagai berikut:

Pola gerak merupakan gerak dasar atau gerakan-gerakan yang dilibatkan dalam menampilkan suatu tugas tertentu. Tekanannya adalah pada gerakan-gerakan yang menyusun pada tugas gerak tertentu. Dalam hal ini apa yang menjadi dasar penanaman pola gerak sama dengan ketrampilan, tetapi ketrampilan lebih menekankan pada ketepatan, ketelitian, dan keefisienan penampilannya.

Agar dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu memahami dan menguasai ketrampilan gerak dominan dari gerak melompat. Adapun gerak dominannya adalah kekuatan otot tungkai. Pemahaman tentang ketrampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal. Perlu diketahui, siswa sekolah dasar sangat rentan mengalami cedera, akibat gerakan eksplosif yang membahayakan. Guru lebih teliti dalam mengamati berbagai gerakan yang dilakukan anak didiknya.

Sekolah perlu menyediakan arena bermain bagi anak-anak, penyediaan halaman sebagai fasilitas bagi anak. Memberikan kemampuan bagi anak-anak bermain yang sebaik-baiknya, seperti permainan lompat tali yang menggunakan untaian karet gelang yang umumnya dilakukan oleh siswa putri termasuk melakukan dasar-dasar lompat jauh.

Arena permainan lompat tali tersebut tersedia ketrampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi tungkai. Permainan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang ada pada unsur lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh ini memberikan wahana bagi pembentukan ketrampilan gerak dasar. Para siswa biasanya terangsang untuk mencobanya dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan. Sepanjang menyangkut lompat jauh, bentuk pembelajanya dapat berupa melompati rintangan yang hasilnya sungguh nyata, tujuan gerak ini memberikan pengalaman berhasil.

Bila kekuatan tungkai siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan lompat tali. Siswa bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua-duanya. Tali yang dipegang oleh temannya harus mampu dilewati, Ketinggian tali itu bisa disesuaikan dengan kemampuan gerak anak.

Sesuai dengan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa sebenarnya tidaklah mudah untuk mendorong siswa sekolah dasar untuk melakukan suatu lompatan. Seringkali dengan memakai tanda-tanda di tanah

sudah dapat diciptakan permainan lompatan di halaman sekolah. Permainan lompat tali merupakan permainan yang paling sering digemari bagi siswa putri.

Perbuatan lompat tali tersebut, ternyata dengan alat yang sederhana dapat dibuat berbagai macam bentuk permainan yang menarik. Guru memiliki peranan utama dalam mengembangkan pembelajaran lompat yang lebih menggairahkan siswa sekolah dasar agar lebih aktif. Tanpa upaya yang kreatif dan inovatif dari pihak guru, pembelajaran lompat jauh akan tetap tertinggal dan kurang diminati siswa.

Sekarang guru sudah dapat mengembangkan lebih banyak model permainan gerakan melompat. Model permainan itu dapat disesuaikan dengan tingkat kelas siswa dari kelas satu sampai enam sekolah dasar. Guru harus dapat memilih bentuk-bentuk gerakan dominan yang dibutuhkan siswa untuk dikembangkan pada tingkat kelasnya. Pemilihan gerakan yang tidak tepat dapat merusak pola gerak dasar anak yang mempengaruhi performa lompat jauh.

B. Penelitian yang Relevan.

Nur Ali Susilo (2008) skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Lompat Jauh Menggunakan Kotak Kardus dan Bilah Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V SD Negeri I Sukoharjo Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lompat jauh menggunakan kotak kardus dan bilah terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2, 145. Latihan mampu meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 22,212 %

Bambang Riyanto (2011) skripsi dengan judul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu dan Karet Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Rejowinangun Utara Kota Magelang”. Hasil penelitian melalui pendekatan menggunakan alat bantu menunjukkan bahwa untuk meningkatkan hasil pembelajaran diperlukan metode yang dapat mengefektifkan pembelajaran, sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran.

C. Kerangka Berpikir

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Permainan itu sendiri banyak jenisnya dan telah menyebar luas berbagai kalangan masyarakat. Bagi anak-anak bermain merupakan kegiatan utama seperti halnya makan dan minum.

Sebagian besar waktu anak-anak digunakan untuk bermain. Hal ini sangat berhubungan dengan sifat anak-anak itu sendiri yang tidak mengenal lelah, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin meniru, anak-anak berusaha untuk mencari dan menemukan arena untuk bergerak bebas. Keinginan anak-anak bermain tergantung pada aspek jasmani dan rohani atau jiwanya yang sebagaimana sikap mereka terhadap permainan yang dipilihnya.

Dalam kehidupan anak-anak ada dua proses yang perlu diperhatikan yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Dalam masa pertumbuhan anak perlu memperhatikan proses perkembangan gerak mengenai pola gerakan yang teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan kebugaran jasmani. Didalam proses permainan pada anak perlu juga adanya suatu pendekatan yang mengarahkan anak terhadap peningkatan prestasi dicabang olahraga.

Bila kekuatan tungkai siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan permainan lompat tali. Siswa bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua-duanya. Tali yang dipegang atau tali yang diputar oleh temannya harus mampu dilewati.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi kondisi Awal

Penelitian diawali dengan pengamatan dan dialog awal dengan guru kelas V. Bapak guru kelas V SD menyambut baik kehadiran peneliti yang akan melakukan penelitian tindakan secara kolaborasi. Lebih lanjut dikatakan oleh guru kelas bahwa hasil belajar dalam pembelajaran atletik khususnya dalam nomor lompat jauh siswa kelas V masih rendah.

Telah disepakati bahwa masalah kelas perlu dan segera diatasi dalam usaha penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat tali. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, maka dipilihlah sekolah tersebut sebagai tempat penelitian. Adapun alasan kelas V Sekolah Dasar dipilih sebagai subjek penelitian adalah sebagai berikut.

1. Kelas tersebut memang mengalami masalah, sebagaimana diidentifikasi dalam penelitian ini, salah satu di antaranya yang menonjol adalah hasil belajar dalam mata pelajaran lompat jauh siswa kelas V masih rendah, rata-rata nilai lompat jauh 6,28

B. Setting penelitian

1. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2008: 107) adalah sumber data dalam penelitian, bisa berupa orang, tempat, maupun simbol. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kecitran tahun ajaran

2012/2013 yang berjumlah 32 siswa, terdiri atas 15 siswa putra dan 17 putri .
Objek penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar lompat jauh.

Pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecitran hasil pembelajaran lompat jauh pada tes awal sebelum dilakukan tindakan nilai rata-ratanya adalah 6,28. Nilai rata-rata itu menunjukkan bahwa rata-rata prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 1 kecitran masuk dalam kategori kurang.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Kecitran dilakukan mulai tanggal 11 Mei - 8 Juni 2012. Letak SD tersebut strategis ditepi jalan raya, ramai akan lalu lalang kendaraan bermotor. Bangunannya cukup luas dengan dilengkapi dengan halaman sekolah yang biasa digunakan untuk upacara. Terdapat pula fasilitas yang lain seperti tempat, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang kelas 1-6, UKS, perpustakaan, dan ruang komputer. Penelitian dilaksanakan di SD tersebut karena melihat keadaan siswa yang kurang tertarik terhadap pelajaran lompat jauh.

C. Sampel Penelitian.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan total sampling. Hal ini disebabkan karena populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 100 siswa kelas V di SD Negeri 1 kecitran. Sehingga menurut Suharsimi Arikunto (2002: 134) apabila subyeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua dan penelitiannya merupakan penelitian populasi

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian tindakan kelas ini ini adalah catatan lapangan dan tes. Pengumpulan data dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Catatan Lapangan, catatan lapangan merupakan catatan tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data. Catatan lapangan digunakan untuk memperoleh data secara objektif selama proses pembelajaran berlangsung yang tidak terekam melalui lembar observasi.
2. Tes lompat jauh, digunakan untuk mengukur keberhasilan siswa, baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan tindakan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, yang meliputi.

1. Analisis deskriptif kuantitatif

Analisis data hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V adalah analisis statistik deskriptif yaitu dengan mencari rerata. Berikut ini rumus mencari rata-rata (*mean*) data tunggal yang dikemukakan Anas Sudijono (2007: 81).

$$Mx = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

Mx = Rata-rata (*mean*)

x = Jumlah dari skor nilai siswa

N = *Number of Cases* (banyaknya skor-skor)

F. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas/*Classroom Action Research (CAR)*. Penelitian tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang disengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Suharsimi Arikunto dkk, 2007: 3).

Penelitian ini merupakan salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dengan memanfaatkan interaksi, partisipasi, dan kolaborasi. Penelitian ini bercorak kolaboratif yaitu kerjasama antara pihak peneliti, dan observer. Siswa di sekolah ini mempunyai permasalahan dalam mata pelajaran lompat jauh yaitu rendahnya hasil belajar siswa dalam pelajaran lompat jauh.

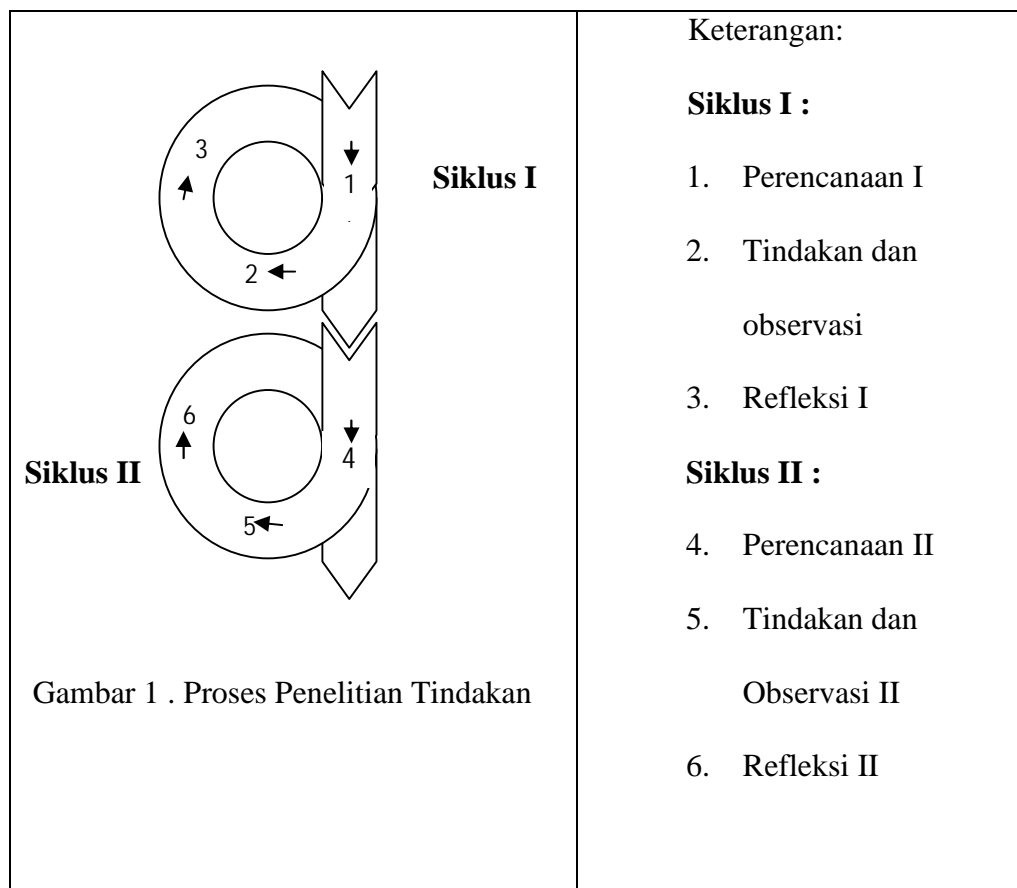
Penelitian Tindakan Kelas Kolaborasi peneliti pilih karena peneliti ingin berkerja sama dan berkolaborasi dengan guru dalam upaya meningkatkan pembelajaran Pendidikan jasmani khususnya dalam lompat jauh. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas tidak menyita waktu banyak karena dilakukan tanpa meninggalkan kegiatan mengajar.

Suharsimi Arikunto dkk (2007:17) “ mengungkapkan bahwa penelitian kolaborasi sangat disarankan kepada guru yang belum pernah atau masih jarang melakukan penelitian.” Penelitian yang dilakukan jangan sampai

mengganggu kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung sehingga kegiatan belajar mengajar masih dapat berjalan dengan lancar.

G. Desain Penelitian

Model penelitian adalah prosedur yang menggambarkan bagaimana penelitian akan dilaksanakan. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan model spiral Kemmis dan Taggart yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart yang dikutip oleh Rochiati Wiriaatmadja (2006: 66). Model Kemmis dan Taggart terdiri dari dua siklus, dari tiap siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dalam suatu spiral yang saling terkait, seperti yang tampak pada gambar berikut ini



Penelitian direncanakan dalam dua siklus, siklus I dan siklus II:

- a. Perencanaan,
- b. Tindakan
- c. Observasi
- d. Refleksi.

1. Rancangan Siklus I

a. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dari penemuan masalah dan kemudian merancang tindakan yang akan dilakukan. Secara lebih rinci langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- 1) Menemukan masalah penelitian yang ada di lapangan. Pada fase ini dilakukan melalui observasi atau diskusi dengan guru.
- 2) Merencanakan langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dalam kegiatan siklus I. Namun perencanaan yang dibuat masih bersifat fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam pelaksanaannya.

b. Tindakan

- 1) Pendahuluan

Kegiatan ini meliputi menyiapkan siswa untuk berbaris, berdoa, persensi, menyampaikan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan pemanasan.

- 2) Kegiatan Inti

Adapun tahapannya sebagai berikut:

- Siswa dibagi menjadi 5 kelompok.

- Masing-masing bermain lompat tali, dalam satu kelompok ada dua siswa yang bertugas memutar tali secara bergantian.
- Pertama, siswa melakukan lompatan dengan menggunakan kedua kaki untuk melompat dan mendarat sebanyak 15 kali lompatan apabila gagal maka siswa harus mengulangi lompatan dari awal.
- Kedua, siswa melakukan lompatan dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian sebanyak 15 kali lompatan apabila gagal maka siswa harus mengulangi lompatan dari awal.
- Ketiga, siswa dibariskan menjadi 2 baris kemudian berlari sesuai aba-aba melewati beberapa utas tali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, diakhiri dengan tolakan dan gaya jongkok.
- Penilaian

Dalam penelitian ada tiga aspek penilaian unjuk kerja yaitu (Psikomotor), pemahaman konsep (kognitif) dan sikap (afektif) Siswa melakukan tes lompat jauh pada siklus I dengan kriteria penilaian sebagai berikut :

Tabel 1. Penilaian Unjuk Kerja

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Pendaratan	Skor
1						
2						
3						
4						
5						
6						

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Tabel 2. Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Gerakan I	Awalan	Skor
	a. Siswa berdiri di tanda awalan	1
	b. Lari awalan sama seperti lari jarak pendek	1
	c. Badan condong kedepan	1
	d. Ayunan lengan <i>releks</i> di samping badan	1
	Jumlah	4
Gerakan II	Tumpuan/Tolakan	Skor
	a. Menumpu dengan satu kaki	1
	b. Ayunan <i>releks</i> di samping badan	1
	c. Pandangan lurus	1
	d. Kaki tumpu tepat pada balok tumpuan	1
	Jumlah	4
Gerakan III	Melayang	Skor
	a. Kepala tegak pandangan kedepan	1
	b. Kedua kaki ditekuk	1
	c. Sikap badan seperti orang berjongkok	1
	d. Keseimbangan badan terjaga	1
	Jumlah	4
Gerakan IV	Pendaratan	Skor
	a. Meluruskan kaki ke depan	1
	b. Kedua kaki rapat	1
	c. Badan bungkuk ke depan	1
	d. Berat badan di bawa ke depan	1
	Jumlah	4

Pada penilaian pemahaman konsep peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang ditujukan langsung kepada tiap siswa untuk dijadikan sampel kriteria penilaian jawaban dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3. Pemahaman Konsep

No	Aspek Penilaian	Skor	Nilai
1	Bagaimana posisi tubuh saat berlari dalam awalan		
2	Bagaimana posisi kaki pada saat bertumpu		
3	Bagaimana posisi badan pada saat melayang		
4	Bagaimana posisi badan pada saat mendarat		
	Jumlah		

Skor maksimal : 4

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Tabel 4. Kriteria Penilaian Pemahaman Konsep

No.	Kriteria Jawaban	Skor Perolehan
1.	Sempurna/ Betul	4
2.	Mendekati betul	3
3.	Masih mencakup pembahasan pertanyaan	2
4.	Hanya menjawab/ Salah	1
5.	Tidak ada hasil jawaban	0

Yang terakhir dari penilaian pemahaman sikap (Afektif) peneliti dibantu kolaborator cukup memperhatikan keadaan siswa selama melakukan pembelajaran. Untuk aspek yang dinilai pada pemahaman ini penulis melibatkan 5 aspek yang dinilai antara lain yaitu sikap kerjasama, ketaatan peraturan, kedisiplinan, sikap menghargai teman dan sikap sportif, masing-masing aspek ini perolehan nilainya adalah 1 poin untuk tiap aspek.

Dari ketiga unsur penilaian tersebut nantinya di akumulasi sehingga peneliti bisa mendapatkan nilai hasil prestasi belajar kegiatan tersebut dengan cara nilai unjuk kerja (Psikomotor) diambil bobot dari data prestasi sebanyak 60%, Pemahaman Konsep 20% dan Pemahaman Sikap 20%.

3) Penutup

Siswa dikumpulkan kemudian diberitahukan hasil tes yang telah dilakukan, Siswa diberiskan, berdoa dan dibubarkan.

C. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan. Observasi terhadap proses tindakan yang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang berorientasi pada masa yang akan datang, dalam hal ini adalah kegiatan selanjutnya, serta digunakan sebagai dasar untuk kegiatan refleksi yang lebih kritis.

Kegiatan observasi dilaksanakan bersamaan dengan proses pembelajaran. Hal yang dicatat dalam kegiatan observasi ini antara lain proses tindakan, pengaruh tindakan yang disengaja maupun yang tidak disengaja, situasi tempat dan tindakan, dan kendala yang dihadapi. Semua hal tersebut dicatat dalam kegiatan observasi yang terencana secara fleksibel dan terbuka. Untuk mengetahui apakah proses pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan skenario yang telah disusun bersama, perlu dilakukan evaluasi. Selain itu juga bertujuan untuk mengetahui tingkat ketercapaian sasaran pembelajaran yang diharapkan.

c. Refleksi

Data yang telah dikumpulkan dalam observasi harus secepatnya dianalisis sehingga dapat segera diberi tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan, jika diinterpretasikan data tersebut belum mencapai tujuan yang diharapkan maka peneliti dan observer melakukan langkah-langkah perbaikan untuk diterapkan pada siklus selanjutnya.

2. Rancangan Siklus II

a. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dari penemuan masalah dan kemudian merancang tindakan yang akan dilakukan. Secara lebih rinci langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- 1) Menemukan masalah penelitian yang ada di lapangan dalam kegiatan siklus I. Pada fase ini dilakukan melalui observasi atau diskusi dengan guru.
- 2) Merencanakan langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dalam kegiatan siklus II. Namun perencanaan yang dibuat masih bersifat fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam pelaksanaannya.

b. Tindakan

1. Pendahuluan

Kegiatan ini meliputi menyiapkan siswa untuk berbaris, berdoa, persensi, menyampaikan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan pemanasan.

2. Kegiatan Inti

Adapun tahapannya sebagai berikut:

- Siswa dibagi menjadi 5 kelompok.
- Masing-masing bermain lompat tali, dalam satu kelompok ada dua siswa yang bertugas memutar tali secara bergantian.

- Pertama, siswa melakukan lompatan dengan menggunakan kaki kanan dan kiri sebanyak 15 kali lompatan apabila gagal maka siswa harus mengulangi lompatan dari awal.
- Kedua, siswa melakukan lompatan dengan menggunakan kaki yang dianggap paling kuat untuk menolak secara bergantian sebanyak 15 kali lompatan apabila gagal maka siswa harus mengulangi lompatan dari awal.
- Ketiga, siswa dibariskan menjadi 2 baris kemudian berlari sesuai aba-aba melewati beberapa utas tali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, diakhiri dengan tolakan dan gaya jongkok.
- Penilaian

Dalam penelitian ada tiga aspek penilaian unjuk kerja yaitu (Psikomotor), pemahaman konsep (kognitif) dan sikap (afektif) Siswa melakukan tes lompat jauh, kegiatan yang dilakukan sama dengan kegiatan siswa pada siklus I

Dari ketiga unsur penilaian tersebut nantinya di akumulasi sehingga peneliti bisa mendapatkan nilai hasil prestasi belajar kegiatan tersebut dengan cara nilai unjuk kerja (Psikomotor) diambil bobot dari data prestasi sebanyak 60%, Pemahaman Konsep 20% dan Pemahaman Sikap 20%.

3. Penutup

Siswa dikumpulkan kemudian diberitahukan hasil tes yang telah dilakukan, Siswa dibariskan, berdoa dan dibubarkan.

c. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan. Observasi terhadap proses tindakan yang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang berorientasi pada masa yang akan datang, dalam hal ini adalah kegiatan selanjutnya, serta digunakan sebagai dasar untuk kegiatan refleksi yang lebih kritis.

Kegiatan observasi dilaksanakan bersamaan dengan proses pembelajaran. Hal yang dicatat dalam kegiatan observasi ini antara lain proses tindakan, pengaruh tindakan yang disengaja maupun yang tidak disengaja, situasi tempat dan tindakan, dan kendala yang dihadapi. Semua hal tersebut dicatat dalam kegiatan observasi yang terencana secara fleksibel dan terbuka. Untuk mengetahui apakah proses pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan skenario yang telah disusun bersama, perlu dilakukan evaluasi. Selain itu juga bertujuan untuk mengetahui tingkat ketercapaian sasaran pembelajaran yang diharapkan.

d. Refleksi

Data yang telah dikumpulkan dalam observasi harus secepatnya dianalisis dan dibandingkan untuk mengetahui tingkat kemajuan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

H. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data

agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Catatan lapangan

Catatan lapangan digunakan untuk mencatat segala kejadian selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memberi gambaran secara konkret mengenai aktivitas siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dan untuk memperkuat data yang diperoleh.

I. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan pada penelitian ini, dikatakan berhasil jika 70% atau lebih jumlah siswa yang mengikuti proses belajar mengajar telah mencapai taraf keberhasilan minimal. Dalam penelitian ini siswa yang berhasil apabila memiliki nilai minimal 6,5. Sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan untuk siswa kelas V SD Negeri 1 Kecitran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani khususnya nomor lompat jauh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran penjasokes materi lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil pembelajaran lompat jauh secara kualitatif masih terdapat 19 siswa dari 32 siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran yang dilakukan dalam dua siklus. Pada setiap akhir siklus selalu diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam tiap siklus sebagai berikut :

1. Siklus 1

a. Perencanaan

Melakukan identifikasi masalah bersama kolaborator, langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian tingkat prestasi belajar lompat jauh pada tes awal kelas V Di SD Negeri 1 kecitran yang sebagai subyek penelitian dan untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi rendahnya prestasi belajar lompat jauh tersebut. Kemudian merumuskan tindakan solusi dengan merencanakan pembelajaran lompat

jauh dengan menggunakan metode bermain lompat tali dan menyiapkan alat yang akan digunakan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I dilaksanakan dengan memberikan materi pokok pembelajaran tentang pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali. Adapun jalannya pembelajaran adalah sebagai berikut: Siswa dibagi menjadi 5 kelompok. Dalam permainan ini siswa putra maupun siswa putri melakukan permainan lompat tali secara berkelompok. Permainan ini menekankan pada tolakan ketika melompat, sehingga posisi kaki ketika menolak benar dan terbiasa.

Siswa disiapkan di halaman sekolah, dan dijelaskan aturan permainannya, kemudian siswa diminta melakukan permainan lompat tali dengan peralatan yang disediakan peneliti. Siswa melakukan permainan dengan melompati tali yang diputar oleh anggota kelompok sebanyak 15 kali semua anggota kelompok melakukan secara bergantian, apa bila gagal dalam melompati tali siswa harus mengulangi lompatan dari awal. Ketika semua anggota kelompok sudah melakukan. Kemudian siswa melakukan permainan lompat tali, yaitu melewati halang rintang dengan lari melewati tali yang di pegang siswa lain dan jarak masing-masing tali 1 meter. siswa melewati tali sebanyak enam kali dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian dan diakhiri melakukan lompatan di bak dengan

gaya jongkok. Setelah melakukan cukup permainan dan pembelajaran teknik lompat jauh, maka siswa disuruh melakukan evaluasi yaitu dengan melakukan lompat jauh di bak lompat jauh yang telah disediakan oleh peneliti, kemudian dievaluasi oleh peneliti.

c. Observasi

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh satu orang kolaborator yang bertugas mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Dari observasi yang dilakukan kolaborator, diperoleh bahwa semua siswa sangat senang dengan pembelajaran yang diberikan peneliti. Semua siswa melakukan permainan lompat tali dengan riang gembira. Setelah melakukan permainan lompat tali dengan cukup, ketika melakukan lompat jauh siswa juga melakukannya dengan sungguh-sungguh.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus I, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan semangat siswa untuk belajar lompat jauh. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus I terdapat peningkatan lompat jauh.

Berdasarkan tabel hasil belajar siklus I (lihat lampiran 6) diperoleh hasil sebagai berikut.

$$M = \frac{\sum Fx}{N}$$

$$= \frac{212}{32} = 6.63$$

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti bersama kolaborator membandingkan hasil penilaian proses lompat jauh siklus I dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 6.63 atau masih setara dan hanya sedikit di atas KKM yang ditentukan sekolah yaitu 6.50. Pada siklus I masih terdapat 13 siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM, atau masih sebesar 43.75% yang belum lulus KKM. Hasil pembelajaran pada saat tes awal ada 19 siswa atau 59,38% yang belum lulus KKM, dengan nilai rerata yang diperoleh sebesar 6.28 yang juga masih di bawah KKM. Memperhatikan hal ini berarti bahwa dari siklus I kemampuan lompat jauh siswa rata-rata meningkat dengan jumlah siswa dengan nilai di bawah KKM tinggal 13 siswa. Dengan demikian pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali ini bisa dilanjutkan. Selanjutnya karena jumlah siswa yang belum lulus KKM masih 43.75% penelitian ini dilanjutkan ke siklus II.

Tabel 5. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Kelas V Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Siklus I

Kelas	Nilai Rata-rata		Siswa yang belum mencapai KKM	
	Awal	Siklus I	Awal	Siklus I
V	6.28	6.63	19	13
			59,38%	43.75%

2. Siklus II

a. Perencanaan

Untuk meneruskan kegiatan pada siklus I pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan peneliti memberikan variasi dan modifikasi dalam kegiatan bermain, yaitu pada saat melakukan permainan lompat tali, yang pada siklus I hanyalah berusaha mampu melompati tali dengan dua kaki, pada siklus II ini dengan menambah tingkat kesulitan bagi siswa, yaitu bagi siswa yang sudah mencapai KKM, ditambah permainan lompat tali dengan menggunakan 1 kaki yang dianggap paling kuat untuk menumpu.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus II dilaksanakan dengan memberikan materi pokok pembelajaran tentang pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali.

Sama halnya dengan siklus I bahwa dalam permainan lompat tali pada siklus II yang diberikan kepada siswa adalah dengan alat bantu tali. Adapun tujuan pembelajaran pada siklus II juga sama dengan pada siklus I yaitu untuk melatih siswa terbiasa melakukan lompatan, sehingga akan membantu siswa dalam belajar lompat jauh. Permainan lompat tali pada siklus II mempunyai tingkat kesulitan yang lebih tinggi dari pada siklus I, yaitu siswa melompat dengan menggunakan satu kaki yang dianggap paling kuat untuk melompat. Tujuan permainan ini agar siswa lebih terbiasa melakukan lompatan dengan satu kaki, sehingga ketika melakukan lompat jauh siswa akan merasa mudah menolak dengan satu kaki. Selain membiasakan melompat dengan satu kaki, latihan ini juga membiasakan siswa untuk melatih ketepatan kapan harus melompat, yaitu ketika tali di bawah menyentuh tanah, siswa harus melompat. Hal ini dimaksudkan melatih siswa ketika mau menolak di balok tumpu, bahwa ketika balok tumpu sudah ada di depan kita, maka saat menolak kaki yang digunakan untuk menolak harus menginjak balok tumpuan. Jadi pembelajaran lompat tali pada siklus II dapat berpengaruh terhadap keterbiasaan menolak dengan satu kaki, melatih otot tungkai, sehingga dapat melakukan lompat jauh yang baik dan benar. Dengan begitu hasil lompatan yang diperoleh juga akan maksimal.

Pada pertemuan kedua siswa melakukan permainan seperti pertemuan pertama, kemudian diakhir pembelajaran siswa disuruh

melakukan lompat jauh. Setelah melakukan cukup permainan dan pembelajaran teknik lompat jauh, maka siswa disuruh melakukan evaluasi yaitu dengan melakukan lompat jauh di bak lompat jauh yang telah disediakan oleh peneliti, kemudian dievaluasi oleh peneliti dan kolaborator.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh kolaborator yang melakukan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama berlangsungnya tindakan penelitian. Kolaboratoran yang dilakukan oleh kolaborator berpedoman pada lembar observasi. Pada siklus II ternyata siswa tidak merasa bosan dengan permainan yang diberikan, justru siswa lebih antusias ketika bermain lompat tali karena dengan satu kaki siswa merasa lebih susah, sehingga siswa terpacu untuk ingin bermain terus dan ingin mampu melakukan permainan itu dengan baik.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil kolaboratoran. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar lompat jauh. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus II ada peningkatan kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan tabel hasil belajar siklus II (lihat lampiran 7) diperoleh hasil sebagai berikut.

$$M = \frac{\sum Fx}{N}$$

$$= \frac{223}{32} = 6.97$$

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti dengan kolaborator membandingkan hasil penilaian proses lompat jauh dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 6.97 yang berarti lebih tinggi dari KKM yang ditetapkan sekolah yaitu 6.50. Dari 32 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran hanya ada 9 siswa (28,12%) yang masih mempunyai nilai lompat jauh kurang dari 6.50 atau di bawah KKM, sedangkan selebihnya sebesar 71,88% telah berhasil melakukan lompat jauh dengan baik atau memperoleh nilai di atas KKM. Dengan hasil ini maka telah diperoleh lebih dari 70% siswa telah mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM), dan sesuai dengan batasan pada bab sebelumnya bahwa apabila jumlah siswa lebih dari 70% telah mencapai KKM maka pembelajaran itu disebut berhasil. Berdasarkan hal itu, dan setelah berkoordinasi dengan kolaborator, maka penelitian pada siklus II sudah dapat dihentikan.

Tabel 6. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Kelas V Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Siklus II

Kelas	Nilai Rata-rata			Siswa yang belum mencapai KKM		
	Awal	Siklus I	Siklus II	Awal	Siklus I	Siklus II
V	6.28	6.63	6.97	19	13	9
				59,37%	40.62%	28,12%

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil observasi sebelum dilaksanakan tindakan, kemampuan dan kemauan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran dalam pembelajaran lompat jauh masih sangat kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dan kemampuan bergerak siswa dalam nilai pembelajaran lompat jauh belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 6.50.

Hal ini membuat peneliti sekaligus guru penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran mencari penyebab yang mengakibatkan siswa dalam pembelajaran lompat jauh nilai rata-ratanya di bawah KKM yang telah ditetapkan.

Dari hasil kolaboratoran peneliti di lapangan pada saat pembelajaran berlangsung sesuai jadwal yang ditetapkan dapat diungkap permasalahan-permasalahan yang ada pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran. Dari identifikasi masalah yang ditemukan tersebut menyebabkan nilai hasil belajar lompat jauh tidak mencapai KKM.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka perlu dilakukan suatu upaya tindakan peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan yang tepat salah satu diantaranya pendekatan permainan lompat tali. Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus pada setiap akhir siklus diadakan evaluasi proses pembelajaran lompat jauh.

C. Implementasi Tindakan

1. Tindakan Penelitian

a. Pokok Kajian Tindakan Penelitian

Pelaksanaan tindakan merupakan penerapan rancangan yang telah dibuat bersama-sama menggunakan pendekatan bermain yaitu upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat tali dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran. Selama tindakan berlangsung peneliti dan kolaborator selalu mengevaluasi pelaksanaan tersebut apakah sesuai rencana atau tidak. Peneliti sekaligus sebagai guru bersama kolaborator melakukan observasi dengan mencatat berbagai kejadian pada saat proses pembelajaran.

b. Rencana Tindakan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus yang dilaksanakan dalam 60 menit setiap kali pertemuan. Selama proses tindakan berlangsung peneliti bersama kolaborator selalu mengamati dan mendiskusikan kegiatan yang telah terjadi, melalui catatan lapangan, blangko observasi dan foto-foto pada saat pembelajaran, agar hasil kolabolatoran dapat direfleksikan.

c. Pelaksanaan Tindakan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini berlangsung dalam dua siklus yang dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran penjasokes Pertemuan siklus pertama dilaksanakan dengan memberikan materi pokok pembelajaran adalah lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali.

1) Pada pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan pembagian waktu antara kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup yang penjabarannya sebagai berikut :

a) Pendahuluan (10 menit)

Dalam setiap pertemuan selalu diawali dengan membariskan siswa dan berdoa. Kemudian melakukan presensi dan apersepsi. Dilanjutkan dengan memberikan contoh-contoh pemanasan dan mengawasi.

b) Kegiatan Inti (40 menit)

Pada kegiatan inti dalam kedua siklus, peneliti menggunakan permainan atau *game* terlebih dahulu yaitu pada siklus I melakukan lompat tali dengan kaki yang mendarat kedua-duanya, sedangkan pada Siklus 2 siswa melakukan permainan lompat tali dengan kaki yang melompat dan mendarat menggunakan satu kaki yang dianggap paling kuat untuk menumpu. Setelah permainan selesai, siswa dibariskan kembali dan dievaluasi

keterampilannya dalam melakukan lompat jauh oleh peneliti dan kolaborator.

c) Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan, diskusi, dan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari. Dan pada akhir pembelajaran selalu ditutup dengan berbaris dan berdoa.

2. Kolabolatoran

a. Kolabolatoran Terhadap Guru

Berdasarkan kolabolatoran kolabolator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran sebagai berikut :

- 1) Pada waktu melakukan kegiatan pendahuluan selalu dengan membariskan siswa, memimpin berdoa, dan menyampaikan apersepsi, tetapi pada pertemuan pertama dalam memeriksa kesiapan siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran secara singkat namun pada pertemuan kedua guru sudah menyampaikan tujuan.
- 2) Pada waktu pemanasan selalu memberikan pemanasan dengan penguluran dan seringkali memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran.
- 3) Guru selalu memberikan kesempatan yang sama kepada semua siswa untuk melakukan gerakan, memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan.

- 4) Guru sering memberikan koreksi tetapi masih ada siswa yang belum dikoreksi dengan benar oleh guru pada pertemuan pertama, serta dalam evaluasi terhadap siswa yang mengalami kesalahan dan kesulitan secara individual maupun klasikal guru selalu membantu mengoreksi pada pertemuan kedua.
- 5) Guru sering menggunakan metode pembelajaran dari materi yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang kompleks, yaitu dengan pendekatan bermain.
- 6) Pada waktu kegiatan penutup selalu memberikan kegiatan pendinginan, menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan meskipun belum secara keseluruhan, selalu memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki, berganti dan merapikan pakaian, berbaris dan berdoa.
- 7) Pemberian permainan yang diberikan kepada siswa sudah sesuai dengan RPP yang dibuat oleh peneliti. Selain itu, proses pembelajaran sudah sesuai RPP.

b. Kolaborasi Terhadap Sikap Siswa

Berdasarkan kolaborasi peneliti sekaligus sebagai guru dan kolaborasi terhadap sikap siswa berdasarkan silabus mata pelajaran penjas tahun 2011 maka diperoleh gambaran sebagai berikut :

1). Kedisiplinan

- a) Siswa selalu mengikuti pembelajaran dengan tepat waktu pukul 07.15 sudah siap di lapangan dan mengakhiri pembelajaran pukul 08.35 WIB.
- b) Selalu berpakaian seragam olahraga sekolah kecuali celana rusak sehingga memakai celana lain.

2). Kerjasama

- a) Siswa selalu bekerjasama menyiapkan peralatan yang dibutuhkan maupun menyimpan di gudang.
- b) Siswa selalu memberikan informasi kepada teman lain yang belum memahami penjelasan dari guru.

1) Motivasi

- a) Berdasarkan kolaborasi dan hasil wawancara antara siswa dan peneliti siswa selalu senang mengikuti proses pembelajaran, terutama apabila metode pembelajaran yang digunakan mengarah ke permainan atau bermain. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa yang gemar bermain, sehingga ketika pembelajaran dengan metode bermain siswa akan sangat senang sekali.
- b) Secara keseluruhan, siswa selalu memperhatikan koreksi dari guru dan mau memperbaiki kesalahan.
- c) Siswa selalu aktif bertanya kepada guru bila menemukan hal-hal yang belum dipahami.

c. Kolaborasi Terhadap Psikomotor Siswa

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap psikomotor siswa dalam penguasaan lompat jauh dalam pembelajaran atletik mengalami peningkatan. Hal itu dapat dilihat dari besarnya rerata saat awal pembelajaran, setelah pembelajaran siklus I, dan setelah pembelajaran siklus II. Terjadi peningkatan besarnya rerata yang diperoleh siswa.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi terhadap sikap siswa dan data hasil observasi terhadap kemampuan gerak siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh berikut ini :

1. Siklus 1

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran sudah tepat. Pada siklus pertama peneliti menggunakan satu permainan, yaitu lompat tali menggunakan dua kaki boleh mendarat semuanya. Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses lompat jauh dengan benar. Metode pembelajaran telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan

perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

2. Siklus II

Pada siklus II proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran, sudah lebih baik dan cukup memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II ini dengan menambah variasi permainan yaitu melakukan permainan lompat tali dengan satu kaki saat mendarat, atau istilah jawanya adalah angkling. Tujuan permainan tersebut adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri dan keberanian siswa dalam melompat, selain itu supaya lompatan siswa bisa dilakukan dengan cepat dan membiasakan diri dengan satu kaki pada saat yang tepat, yaitu ketika tali berada di bawah. Pada siklus II ini gerakan dan lompat jauh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan lompat jauh yang penekanannya pada awalan, tolakan, melayang dan mendarat sudah semakin baik dengan memperoleh rerata sebesar 6.97. Besarnya rerata ini sudah mencapai KKM yang hanya 6.50, dan sudah 71,88% sudah mampu mencapai KKM. Hal ini berarti pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan lompat tali adalah sangat tepat karena mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

Dari dua penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus I dan siklus II, menunjukkan bahwa hasil observasi dan hasil belajar siswa dalam lompat jauh selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan dan sikap para siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan pembelajaran yang baru. Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan permainan lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran lompat jauh untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa sebelum dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran masih rendah dan masih di bawah KKM, namun setelah proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa semakin meningkat dan membaik, sehingga nilainya pun sudah mampu mencapai KKM yang ditentukan. Dengan demikian proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran selain dengan menyediakan alat atau fasilitas yang memadai, juga dapat memodifikasi atau memvariasikan pembelajaran agar siswa tertarik, senang, gembira serta tidak takut dengan olahraga tersebut, atau bahkan dapat membuat siswa menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan tersebut antara lain :

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada saat dilaksanakan tes.
2. Waktu kegiatan untuk melakukan penelitian setiap pertemuannya masih dianggap kurang, dikarenakan hampir bertepatan dengan ujian sekolah
3. Putaran tali antara siswa yang satu dengan yang lain berbeda, sehingga kemampuan mengatasi kesulitan dalam melompati tali juga berbeda-beda antara kelompok yang satu dengan kelompok yang lain.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik khususnya lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi guru penjas, agar mampu menciptakan suasana yang menyenangkan ketika dalam proses pembelajaran, dengan kreatif membuat pembelajaran

menarik baik menggunakan media ataupun tidak sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

3. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaiki sarana dan prasarana olahraga , sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga, serta guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dengan adanya sarana prasarana yang lengkap.
4. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memvariasikan pembelajaran yang digunakan atau pun dengan memodifikasi pembelajaran dalam penelitian ini sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Soejanto. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Amung Ma'mun, dkk. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono.(2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aip Syarifudin.(1992).*Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Basuki Sunarjo. (1999). *Atletik: Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Desmita.(2009).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.Bandung:PT.Remaja Rosdakarya
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gruthie Mark.(2008).*Sukses Melatih Atletik*.Yogyakarta:PT.Pustaka Insan Madani
- Husdarta, dkk. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Maslichah Asy'ari.(2006).*Penerapan Pendekatan Sains-Teknologi-Masyarakat dala Pembelajaran Sains di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- M, Meitasara Tjandrasa. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Murniasari.(2008).*Atletik*.Bandung: PT Ganeca Exact
- Muhajir.(2006).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*.Bandung:Yudhistira.
- Rochiati Wiriarmaja. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. (1999). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suharsimi Arikunto.(2002).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT BumiAksara.

Suharsimi Arikunto, dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Sinar Grafika.

TIM.(2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Winendra Adi, dkk. (2008). *Atletik: Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

_____. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diakses :
<http://ml.scribd.com/doc/48762217/Karakteristik-Siswa-Sekolah-Dasar>
Diunduh: pada tanggal 3 Mei 2012 pukul 23.00

_____. (2010). *Konsep Bermain Pada Anak*. Diakses:
<http://sis-doank27.blogspot.com/2010/04/konsep-bermain-pada-anak.html>
Diunduh: Pada Tanggal 5 Mei 2012 pukul 20.00

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 945 /H.34.16/PP/2012 10 Mei 2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fitra Bagus Kurniawan
NIM : 07601244092
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 11 Mei s/d 25 Mei 2012
Tempat/Obyek : SD N I Kecitran, Purworeja, Klampok.
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V Di SD N I Kecitran, Purwareja, Klampok, Banjarnegara.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N I Kecitran, Purworeja, Klampok.
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 11 Mei 2012

Nomor : 070/4631/V/05/2012

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol dan Linmas
di -
Tempat

Perihal : Ijin Penelitian

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 945/H.34.16/PP/2012
Tanggal : 10 Mei 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : FITRA BAGUS KURNIAWAN
NIM / NIP : 07601244092
Alamat : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta
Judul : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD N I KECITRAN, PURWAREJA, KLAMPOK, BANJARNEGARA
Lokasi : - Kota/Kab. BANJARNEGARA Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 11 Mei 2012 s/d 11 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

JI. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
 SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 1213 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2012. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 4631 / V / 05 / 2012. Tanggal 11 Mei 2012.
- III. Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Banjarnegara.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : FITRA BAGUS KURNIAWAN.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Jl.Kolombo No 1 Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa
 5. Penanggung Jawab : Drs. Eddy Purnomo M Kes.
 6. Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V Di SD N I Kecitraan, Purwareja, Klampok, Banjarnegara
 7. Lokasi : Kabupaten Banjarnegara.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :


1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu

yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- V. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
Mei s.d September 2012.
- VI. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 14 Mei 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH


Drs. ACHMAD ROFAL, MSI
Pembina Utama Muda
NIP. 195912021982031005



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN LINMAS
KABUPATEN BANJARNEGARA

Jalan A. Yani No. 16 Telp. (0286) 591218 Pswt. 781
BANJARNEGARA 53414

Banjarnegara, 15 Mei 2012

K e p a d a

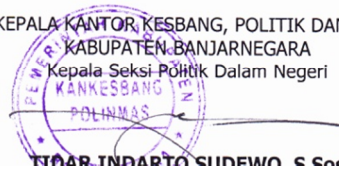
Nomor : 070 / 101/ 2012
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Ijin Penelitian**
a.n. FITRA BAGUS KURNIAWAN

Yth. Kepala BAPPEDA
Kab. Banjarnegara
di -
BANJARNEGARA

- I. Menunjuk surat dari Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah nomor : 070/ 1213/2012 tanggal 14 Mei 2012 perihal Ijin Penelitian
- II. Dengan ini Kantor Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Banjarnegara yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya TIDAK BERKEBERATAN / MENYETUJUI atas pelaksanaan penelitian di Wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
 - a. Nama : **FITRA BAGUS KURNIAWAN**
 - b. Pekerjaan : Mahasiswa
 - c. Alamat Instansi : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta
 - d. Alamat Rumah : Bilungan Rt 06 Rw 05 Kec. Purwareja Klampok
 - e. Judul : "**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V di SD N 1 Kecitran, Purwareja Klampok Banjarnegara**"
 - f. Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Kecitran
 - g. Penanggung Jawab : Drs. Eddy Purnomo M Kes
- h. Dengan ketentuan sebagai berikut :
 1. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 2. Bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas / Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 3. Bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara C/q Kepala Kantor Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Banjarnegara pada kesempatan pertama.
 4. Surat Ijin Rekomendasi ini berlaku mulai bulan Mei 2012

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

a.n. KEPALA KANTOR KESBANG, POLITIK DAN LINMAS
KABUPATEN BANJARNEGARA
Kepala Seksi Politik Dalam Negeri


INDARTO SUDAWO, S.Sos



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. (0286) 591142

BANJARNEGARA 53414

SURAT REKOMENDASI RESEARCH/SURVEY

NOMOR : 070 / 182 / 2012

- I. Dasar : Surat Dari Kepala Kantor Kesbangpollinmas Kabupaten Banjarnegara tanggal 15 Mei 2012 perihal Rekomendasi Ijin Penelitian a.n. **FITRA BAGUS KURNIAWAN**.
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :
Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan/ penelitian/prasurvei/survei/skripsi/thesis/desertasi/observasi/praktek lapangan/ karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **FITRA BAGUS KURNIAWAN**
 2. Pekerjaan : Mahasiswa
 3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
 4. Alamat Rumah : Bilungan RT 06 RW 05 Kec Purwareja Klampok
 5. Maksud dan tujuan : Permohonan ijin Penelitian Dengan Judul:
" **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V SD N 1 Kecritan, Purwareja Klampok** "
 6. Lokasi : SD Negeri 1 Kecritan
 7. Penanggungjawab : Drs. Eddy Purnomo, M.Kes.
- III. Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan Penelitian diminta kepada yang bersangkutan **untuk melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara Cq. Kepala BAPPEDA Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
 - d. Surat ijin pelaksanaan Penelitian/Research/Survey ini berlaku dari tanggal 15 Mei 2012 sampai dengan 15 Agustus 2012 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara
Pada Tanggal : 15 Mei 2012

**An. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN BANJARNEGARA;
KABID. STATISTIK & MONEV;
Ub. Kasubid. Monev & Pelaporan**

HENDRO CAHYONO, SE, M.Si.
NIP. 19681130 199703 1 007



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT DINDIKPORA KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK

SD NEGERI 1 KECITRAN

Alamat : Jl. Raya Kecitran RT 01 RW 03 Kec. Purwareja Klampok, Banjarnegara 53474

Kecitran, 16 Mei 2012

Nomor : 421.2 / 050 / 2012
Lamp : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada
Yth. **FITRA BAGAS KURNIAWAN**
di. Universitas Negeri Yogyakarta

Menindaklanjuti Surat dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Banjarnegara Nomor 070/ 182 / 2012 tentang rekomendasi penelitian a.n. **FITRA BAGAS KURNIAWAN** Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta .

Dengan ini kami Kepala SD Negeri 1 Kecitran memberikan ijin penelitian dengan maksud dan tujuan tidak mengganggu proses belajar mengajar terhitung mulai tanggal 16 Mei 2012 s.d. selesai.

Demikian ijin pelaksanaan penelitian kami untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Sekolah,


SARTONO, S.Pd
NIP. 196310161983041003

Lampiran 2. Keterangan Teman Sejawat

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitra Bagus kurniawan

NIM : 07601244092

Prodi : PJKR D

Menerangkan bahwa:

Nama : Sakhidin

NIP :

Adalah teman sejawat yang bertugas kolabulator/observer yang akan membantudalam pengambilan data Penilaian Tindakan Kelas, dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Kelas V Di SD N 1 Kecitran Purwareja Klampok Banjarnegara” yang merupakan tugas akhir skripsi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 20 Mei 2012

Observer

Mahasiswa

Sakhidin

Fitra Bagus Kurniawan

Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah : SD Negeri 1 kecitrin
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2
Pertemuan : Pada siklus I
Alokasi Waktu : 2 x 30menit

Standar kompetensi

1. Mempraktikan berbagai macam ketrampilan pengembangan aktivitas olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

1. Mempraktikan ketrampilan berbagai bentuk latihan lompat jauh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Serta nilai kerjasama , kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator

1. Melakukan latihan lompat jauh.
2. Bermain permainan dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain dalam permainan dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh serta menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran :

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

1. Koordinasi teknik dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.

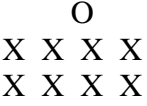
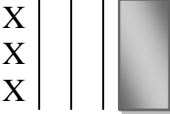
C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi

2. Komando
3. Pemberian tugas
4. evaluasi

D. Langkah – langkah Pembelajaran

Pertemuan 2

N o	Kegiatan	Keterangan	Gambar	Waktu (menit)
1	Awal	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan, berdoa dan berhitung. - Guru menyampaikan materi. - Para siswa berlari mengelilingi lapangan kemudian melakukan pemanasan. 		10
2	Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan lompat tali dan lompat jauh gaya jongkok. <p>Gerakan latihan lompat tali adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 5 sampai 6 kelompok, tiap kelompok ada dua siswa yang memegang tali secara bergantian - Pertama, para siswa melakukan gerakan lompat tali dengan menggunakan kedua kaki untuk melompat dan mendarat. - Kedua, para siswa melakukan gerakan lompat tali dengan menggunakan kedua kaki secara bergantian - Ketiga para siswa secara 		40

3	Penutup	<p>bergantian berlari melewati beberapa utas tali dan diakhiri dengan lompatan dengan gaya jongkok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan - Evaluasi - siswa dibariskan, berdoa, selesai 	<p style="text-align: center;">O X X X X X X X X</p>	10
---	---------	---	--	----

E. Alat dan sumber belajar

1. Alat pembelajaran

- Bak lompat jauh
- Papan tolakan
- Peluit
- Alat pengukur
- tali

2. Sumber belajar

- Buku Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

F. Penilaian

- Tes unjuk kerja
- Pemahaman konsep
- Sikap

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Gerakan I	Awalan	Skor
	a. Siswa berdiri di tanda awalan	1
	b. Lari awalan sama seperti lari jarak pendek	1
	c. Badan condong kedepan	1
	d. Ayunan lengan <i>releks</i> di samping badan	1
	Jumlah	4
Gerakan II	Tumpuan/Tolakan	Skor

	a. Menumpu dengan satu kaki	1
	b. Ayunan <i>releks</i> di samping badan	1
	c. Pandangan lurus	1
	d. Kaki tumpu tepat pada balok tumpuan	1
	Jumlah	4
Gerakan III	Melayang	Skor
	a. Kepala tegak pandangan kedepan	1
	b. Kedua kaki ditekuk	1
	c. Sikap badan seperti orang berjongkok	1
	d. Keseimbangan badan terjaga	1
	Jumlah	4
Gerakan IV	Pendaratan	Skor
	a. Meluruskan kaki ke depan	1
	b. Kedua kaki rapat	1
	c. Badan bungkuk ke depan	1
	d. Berat badan di bawa ke depan	1
	Jumlah	4

Penilaian Unjuk Kerja

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Pendaratan	Skor
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Skor maksimal : 4

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Pemahaman Konsep

No	Aspek Penilaian	Skor	Nilai
1	Bagaimana posisi tubuh saat berlari dalam awalan		
2	Bagaimana posisi kaki pada saat bertumpu		
3	Bagaimana posisi badan pada saat melayang		
4	Bagaimana posisi badan pada saat mendarat		
	Jumlah		

Skor maksimal : 4

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Pengamatan Sikap

No	Nama	kerjasama	Mnghrgai tman	Mntaat peratran	disiplin	sportif	skor	Nilai
1								
2								
3								
4								
5								

Skor maksimal : 5

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Catatan/saran:.....

Purwareja klampok, Mei 2012

Mengetahui

Kepala sekolah

Guru

NIP.

NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah	: SD Negeri 1 kecitrn
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V / 2
Pertemuan	: Pada siklus II
Alokasi Waktu	: 2 x 30menit

Standar kompetensi

1. Mempraktikan berbagai macam ketrampilan pengembangan aktivitas olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

1. Mempraktikan ketrampilan berbagai bentuk latihan lompat jauh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Serta nilai kerjasama , kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator

1. Melakukan latihan lompat jauh.
2. Bermain permainan dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain dalam permainan dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh serta menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran :

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

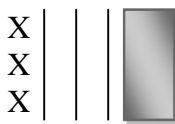
1. Koordinasi teknik dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Pemberian tugas
4. evaluasi

D. Langkah – langkah Pembelajaran

Pertemuan 2

N o	Kegiatan	Keterangan	Gambar	Waktu (menit)
1	Awal	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan, berdoa dan berhitung. - Guru menyampaikan materi. - Para siswa berlari mengelilingi lapangan kemudian melakukan pemanasan. 	<p style="text-align: center;">O</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>	10
2	Inti	<p>Latihan lompat tali dan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>Gerakan latihan lompat tali adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 5 sampai 6 kelompok, tiap kelompok ada dua siswa yang memegang tali secara bergantian - Pertama siswa melakukan gerakan lompat tali dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian. - Kedua para siswa melakukan gerakan lompat tali dengan satu kaki yang dianggap paling kuat untuk menolak. - Ketiga para siswa secara bergantian berlari melewati beberapa utas tali dan diakhiri dengan lompatan dengan gaya jongkok. 	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> 	40

3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan - Evaluasi - Siswa dibariskan, berdoa, selesai 	<p style="text-align: center;">O</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>	10
---	---------	---	--	----

E. Alat dan sumber belajar

1. Alat pembelajaran

- Bak lompat jauh
- Papan tolakan
- Peluit
- Alat pengukur
- tali

2. Sumber belajar

- Buku Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

F. Penilaian

- Tes unjuk kerja
- Pemahaman konsep
- Sikap

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Gerakan I	Awalan	Skor
	e. Siswa berdiri di tanda awalan	1
	f. Lari awalan sama seperti lari jarak pendek	1
	g. Badan condong kedepan	1
	h. Ayunan lengan <i>releks</i> di samping badan	1
	Jumlah	4
Gerakan II	Tumpuan/Tolakan	Skor
	e. Menumpu dengan satu kaki	1
	f. Ayunan <i>releks</i> di samping badan	1
	g. Pandangan lurus	1
	h. Kaki tumpu tepat pada balok tumpuan	1
	Jumlah	4

Gerakan III	Melayang	Skor
	e. Kepala tegak pandangan kedepan	1
	f. Kedua kaki ditekuk	1
	g. Sikap badan seperti orang berjongkok	1
	h. Keseimbangan badan terjaga	1
	Jumlah	4
Gerakan IV	Pendaratan	Skor
	e. Meluruskan kaki ke depan	1
	f. Kedua kaki rapat	1
	g. Badan bungkuk ke depan	1
	h. Berat badan di bawa ke depan	1
	Jumlah	4

Penilaian Unjuk Kerja

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Pendaratan	Skor
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Skor maksimal : 4

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Pemahaman Konsep

No	Aspek Penilaian	Skor	Nilai
1	Bagaimana posisi tubuh saat berlari dalam awalan		
2	Bagaimana posisi kaki pada saat bertumpu		
3	Bagaimana posisi badan pada saat melayang		
4	Bagaimana posisi badan pada saat mendarat		
	Jumlah		

Skor maksimal : 4

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Pengamatan Sikap

No	Nama	kerjasama	Mnghrgai teman	Mntaati peratran	disiplin	sportif	skor	Nilai
1								
2								
3								
4								
5								

Skor maksimal : 5

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 10$$

Catatan/saran:.....

Purwareja klampok, Mei 2012

Mengetahui

Kepala sekolah

Guru

 NIP.

 NIP.

Lampiran 4. Pembagian Kelompok

No	Kelompok	Nama Siswa	Siklus I	Siklus II	Ket
1	Kelompok 1	Mujiarti			
2		Alfo Sigit P			
3		Asih Wigunadi			
4		Didik Rizki P			
5		Irma Agustini			
6		Lisa Apriliani			
7	Kelompok 2	Lis Gayatri			
8		Rahmat Priyono			
9		Zaimatus S			
10		Agnes Heru G			
11		Agung Santoso			
12		Dwi sartini			
13	Kelompok 3	Devi Fitri K			
14		Fredi Agus P			
15		Hesti Wulandari			
16		Gilang Subekti			
17		Innayah Wila S			
18		Jumadi			
19	Kelompok 4	Karisma P			
20		Lilis Putri A			
21		Mulyani			
22		Muchamad Arif			
23		Rizka Nur W			
24		Sinta Nur U			
25		Septi Windarti			
26	Kelompok 5	Wina Prihatin			
27		Yunus Agung			
28		Mexi Prizkia N			
29		Dwi Kartono			
30		Friska Tri W			
31		Bunga Alisah			
32		Yusuf			

Lampiran 5. Kondisi awal unjuk kerja

PENILAIAN UNJUK KERJA LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

No	Nama	Awal an	tump uan	mela yang	pend ratan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	2	3	1	3	9	5.63
2	Alfo Sigit P	3	3	2	3	11	6.88
3	Asih Wigunadi	2	3	2	3	10	6.25
4	Didik Rizki P	3	2	1	3	9	5.63
5	Irma Agustini	2	2	1	3	8	5.00
6	Lisa Apriliani	2	3	2	3	10	6.25
7	Lis Gayatri	2	2	3	2	9	5.63
8	Rahmat Priyono	3	3	3	3	12	7.50
9	Zaimatus S	2	2	2	3	9	5.63
10	Agnes Heru G	3	2	3	3	11	6.88
11	Agung Santoso	3	3	2	3	11	6.88
12	Dwi sartini	2	2	1	3	8	5.00
13	Devi Fitri K	2	3	2	3	10	6.25
14	Fredi Agus P	3	2	2	3	10	6.25
15	Hesti Wulandari	2	1	2	2	7	4.37
16	Gilang Subekti	3	2	2	2	9	5.63
17	Innayah Wila S	2	2	2	3	8	5.00
18	Jumadi	3	3	2	3	11	6.88
19	Karisma P	4	3	3	3	12	7.50
20	Lilis Putri A	3	2	2	2	9	5.63
21	Mulyani	2	2	2	3	9	5.63
22	Muchamad Arif	3	3	2	2	10	6.25
23	Rizka Nur W	2	2	2	3	9	5.63
24	Sinta Nur U	2	3	2	3	10	6.25
25	Septi Windarti	2	2	2	2	8	5.00
26	Wina Prihatin	3	2	2	1	8	5.00
27	Yunus Agung	3	2	3	3	11	6.88
28	Mexi Prizkia N	2	2	2	3	9	5.63
29	Dwi Kartono	3	3	2	4	11	6.88
30	Friska Tri W	2	2	2	3	9	5.63
31	Bunga Alisah	3	2	1	2	8	5.00
32	Yusuf	4	3	2	3	12	7.50
JUMLAH							191
RATA-RATA							6.00

Lampiran 6. Kondisi awal penilaian pemahaman konsep

PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

No	Nama	Awa lan	Tum puan	Mela yang	Pendar atan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	2	3	1	3	9	5.63
2	Alfo Sigit P	4	3	3	3	12	7.50
3	Asih Wigunadi	3	3	2	3	11	6.88
4	Didik Rizki P	3	2	2	3	10	6.25
5	Irma Agustini	2	2	3	3	10	6.25
6	Lisa Apriliani	2	3	3	3	11	6.88
7	Lis Gayatri	3	2	3	3	11	6.88
8	Rahmat Priyono	3	3	2	3	11	6.88
9	Zaimatus S	3	2	2	3	10	6.25
10	Agnes Heru G	2	3	3	3	11	6.88
11	Agung Santoso	3	2	3	3	11	6.88
12	Dwi sartini	3	3	3	3	12	7.50
13	Devi Fitri K	3	3	2	3	11	6.88
14	Fredi Agus P	4	3	2	3	12	7.50
15	Hesti Wulandari	3	3	2	3	11	6.88
16	Gilang Subekti	3	3	3	2	11	6.88
17	Innayah Wila S	2	3	2	3	10	6.25
18	Jumadi	3	3	2	3	11	6.88
19	Karisma P	3	3	3	4	12	7.50
20	Lilis Putri A	3	3	2	3	11	6.88
21	Mulyani	3	2	3	3	11	6.88
22	Muchamad Arif	4	1	3	3	11	6.88
23	Rizka Nur W	3	2	2	3	10	6.25
24	Sinta Nur U	2	3	3	3	11	6.88
25	Septi Windarti	3	2	2	3	10	6.25
26	Wina Prihatin	2	3	2	3	10	6.25
27	Yunus Agung W	3	3	2	3	11	6.88
28	Mexi Prizkia N	3	1	3	4	11	6.88
29	Dwi Kartono	4	3	2	3	12	7.50
30	Friska Tri W	3	3	2	2	10	6.25
31	Bunga Alisah	3	3	2	3	11	6.88
32	Yusuf	3	2	3	3	11	6.88
	Jumlah						216
	Rata-rata						6.78

Lampiran 7. Kondisi awal pengamatan sikap

PENILAIAN SIKAP DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

N o	Nama	Kerja sama	mnghr gtmn	mmtaat i prtrn	disipli n	sportif	skor	Nilai
1	Mujiarti	0	1	1	1	0	3	6.00
2	Alfo Sigit P	1	1	0	0	1	3	6.00
3	Asih W	0	1	1	0	1	3	6.00
4	Didik R	1	1	0	1	0	3	6.00
5	Irma A	0	0	1	1	1	3	6.00
6	Lisa A	1	1	1	0	0	3	6.00
7	Lis Gayatri	0	1	1	1	0	3	6.00
8	Rahmat P	1	0	0	1	1	3	6.00
9	Zaimatus S	1	1	1	1	0	4	8.00
10	Agnes Heru	1	0	1	1	0	3	6.00
11	Agung S	0	1	0	1	1	3	6.00
12	Dwi sartini	1	1	0	0	1	3	6.00
13	Devi Fitri K	0	1	1	1	1	4	8.00
14	Fredi Agus	1	1	1	0	1	4	8.00
15	Hesti W	1	1	0	0	1	3	6.00
16	Gilang S	0	1	1	0	1	3	6.00
17	Innayah W	1	1	0	0	1	3	6.00
18	Jumadi	1	1	1	0	1	4	8.00
19	Karisma P	1	1	0	1	1	4	8.00
20	Lilis Putri A	1	1	0	1	0	3	6.00
21	Mulyani	0	1	1	1	0	4	8.00
22	Muchamad	1	1	1	0	1	4	8.00
23	Rizka Nur	1	1	0	1	0	3	6.00
24	Sinta Nur U	0	1	1	1	0	4	8.00
25	Septi W	1	1	0	0	1	3	6.00
26	Wina Pr	0	1	1	1	0	3	6.00
27	Yunus A	1	1	1	0	0	3	6.00
28	Mexi Prizkia	0	1	1	0	1	3	6.00
29	D Kartono	0	1	0	1	1	3	6.00
30	Friska Tri W	1	0	1	1	0	3	6.00
31	Bunga Al	1	1	0	1	1	4	8.00
32	Yusuf	1	1	1	0	1	4	8.00
	Jumlah							212
	Rata-rata							6.63

Lampiran 8. Penilaian unjuk kerja siklus I

PENILAIAN UNJUK KERJA LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

SIKLUS I

N o	Nama	Awal an	Tum puan	Mela yang	Pendar atan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	3	2	2	3	10	6.25
2	Alfo Sigit P	3	3	3	3	12	7.50
3	Asih Wigunadi	3	2	2	3	10	6.25
4	Didik Rizki P	3	3	2	2	9	6.25
5	Irma Agustini	2	2	2	3	9	5.63
6	Lisa Apriliani	2	3	1	3	9	5.63
7	Lis Gayatri	2	3	2	3	10	6.25
8	Rahmat Priyono	3	3	2	3	11	6.88
9	Zaimatus S	2	3	2	3	10	6.25
10	Agnes Heru G	3	3	3	3	12	7.50
11	Agung Santoso	3	2	3	3	11	6.88
12	Dwi sartini	2	1	3	3	9	5.63
13	Devi Fitri K	3	2	2	3	10	6.25
14	Fredi Agus P	3	3	2	3	11	6.88
15	Hesti Wulandari	3	2	1	2	8	5.00
16	Gilang Subekti	3	2	2	3	10	6.25
17	Innayah Wila S	1	2	3	3	9	5.63
18	Jumadi	4	3	2	3	12	7.50
19	Karisma Purwanto	3	3	2	3	11	6.88
20	Lilis Putri A	3	2	2	3	10	6.25
21	Mulyani	2	3	1	3	9	5.63
22	Muchamad Arif H	3	2	2	3	10	6.25
23	Rizka Nur W	2	3	1	3	9	5.63
24	Sinta Nur U	3	2	3	3	11	6.88
25	Septi Windarti	2	2	2	3	9	5.63
26	Wina Prihatin	3	1	2	3	9	5.63
27	Yunus Agung W	3	2	3	3	11	6.88
28	Mexi Prizkia N	3	2	2	3	10	6.25
29	Dwi Kartono	3	2	3	3	11	6.88
30	Friska Tri W	2	3	2	3	10	6.25
31	Bunga Alisah	2	2	2	3	8	5.00
32	Yusuf	4	3	2	3	12	7.50
	Jumlah						200
	Rata-rata						6.25

Lampiran 9. Penilaian pemahaman konsep siklus I

PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

SIKLUS I

N o	Nama	Aw alan	Tum puan	Mela yang	Pendar atan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	3	2	3	3	11	6.88
2	Alfo Sigit P	3	3	2	3	11	6.88
3	Asih Wigunadi	4	2	3	3	12	7.50
4	Didik Rizki P	4	2	2	3	11	6.88
5	Irma Agustini	3	3	2	3	11	6.88
6	Lisa Apriliani	2	3	3	3	11	6.88
7	Lis Gayatri	3	3	2	3	11	6.88
8	Rahmat Priyono	2	3	2	3	10	6.25
9	Zaimatus S	2	3	2	3	10	6.25
10	Agnes Heru G	3	2	2	3	10	6.25
11	Agung Santoso	3	2	3	2	10	6.25
12	Dwi sartini	3	3	3	3	12	7.50
13	Devi Fitri K	3	2	2	3	12	7.50
14	Fredi Agus P	3	2	2	3	10	6.25
15	Hesti Wulandari	3	3	2	3	11	6.88
16	Gilang Subekti	4	2	3	3	12	7.50
17	Innayah Wila S	3	2	3	3	11	6.88
18	Jumadi	3	3	2	3	11	6.88
19	Karisma P	3	2	2	2	8	5.00
20	Lilis Putri A	3	3	2	3	11	6.88
21	Mulyani	2	3	1	3	10	6.25
22	Muchamad Arif	3	2	2	3	10	6.25
23	Rizka Nur W	2	3	3	3	11	6.88
24	Sinta Nur U	2	2	3	3	10	6.25
25	Septi Windarti	3	2	3	3	11	6.88
26	Wina Prihatin	3	3	2	3	11	6.88
27	Yunus Agung W	3	3	3	3	12	7.50
28	Mexi Prizkia N	3	2	3	3	11	6.88
29	Dwi Kartono	4	2	3	3	12	7.50
30	Friska Tri W	2	3	2	3	10	6.25
31	Bunga Alisah	3	2	3	3	11	6.88
32	Yusuf	4	3	2	3	12	7.50
	Jumlah						216
	Rata-rata						6.78

Lampiran 10. Pengamatan sikap Siklus I

PENILAIAN SIKAP SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

SIKLUS I

N o	Nama	kerja sama	mengh rgitmn	mmtaatip ertran	disipli n	sport if	ske r	Nilai
1	Mujiarti	0	1	1	1	0	3	6.00
2	Alfo Sigit P	1	1	1	0	1	4	8.00
3	Asih Wigunadi	1	1	1	0	1	4	8.00
4	Didik Rizki P	1	1	0	1	1	4	8.00
5	Irma Agustini	1	0	0	1	1	3	6.00
6	Lisa Apriliani	1	1	1	0	1	4	8.00
7	Lis Gayatri	1	1	1	1	0	4	8.00
8	Rahmat P	1	0	0	1	1	3	6.00
9	Zaimatus S	1	1	1	1	0	4	8.00
10	Agnes Heru G	1	0	1	1	0	3	6.00
11	Agung Santoso	1	1	0	1	1	4	8.00
12	Dwi sartini	1	1	0	0	1	3	6.00
13	Devi Fitri K	1	0	1	1	1	4	8.00
14	Fredi Agus P	1	1	1	0	1	4	8.00
15	Hesti Wulandari	1	1	1	0	1	4	8.00
16	Gilang Subekti	1	1	1	0	1	4	8.00
17	Innayah Wila S	1	1	0	1	1	4	8.00
18	Jumadi	1	1	1	0	0	3	6.00
19	Karisma P	1	1	0	1	1	4	8.00
20	Lilis Putri A	1	1	0	1	0	3	6.00
21	Mulyani	1	1	1	1	0	4	8.00
22	Muchamad Arif	1	1	1	0	1	4	8.00
23	Rizka Nur W	1	1	0	1	1	4	8.00
24	Sinta Nur U	1	1	1	1	0	4	8.00
25	Septi Windarti	1	1	0	1	1	4	8.00
26	Wina Prihatin	0	1	1	1	0	4	6.00
27	Yunus Agung W	1	1	1	0	0	3	8.00
28	Mexi Prizkia N	0	1	1	0	1	3	6.00
29	Dwi Kartono	1	1	0	1	1	4	8.00
30	Friska Tri W	1	1	1	1	0	4	8.00
31	Bunga Alisah	1	1	0	1	1	4	8.00
32	Yusuf	1	1	1	0	1	4	8.00
	Jumlah							236
	Rata-rata							7.38

Lampiran 11. Penilaian unjuk kerja siklus II

PENILAIAN UNJUK KERJA LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

SIKLUS II

No	Nama	Awa lan	Tum puan	Mela yang	Pendar atan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	3	2	2	3	10	6.25
2	Alfo Sigit P	3	3	3	3	12	7.50
3	Asih Wigunadi	3	2	3	3	11	6.88
4	Didik Rizki P	4	2	1	3	10	6.25
5	Irma Agustini	3	1	2	3	9	5.63
6	Lisa Apriliani	2	3	3	2	10	6.25
7	Lis Gayatri	2	3	3	3	11	6.88
8	Rahmat Priyono	3	3	3	3	12	7.50
9	Zaimatus S	3	2	3	2	10	6.25
10	Agnes Heru G	3	3	3	4	12	7.50
11	Agung Santoso	3	3	3	3	12	7.50
12	Dwi sartini	3	2	1	3	9	5.63
13	Devi Fitri K	3	2	2	3	10	6.25
14	Fredi Agus P	3	2	2	3	11	6.88
15	Hesti Wulandari	3	1	2	3	9	5.63
16	Gilang Subekti	3	2	3	3	11	6.88
17	Innayah Wila S	3	2	3	2	10	6.25
18	Jumadi	3	3	3	3	12	7.50
19	Karisma P	4	3	2	3	12	7.50
20	Lilis Putri A	3	2	2	3	10	6.25
21	Mulyani	2	3	2	3	10	6.25
22	Muchamad Arif	3	2	3	3	11	6.88
23	Rizka Nur W	2	3	2	3	10	6.25
24	Sinta Nur U	3	3	3	3	12	7.50
25	Septi Windarti	2	2	3	3	10	6.25
26	Wina Prihatin	1	3	2	3	9	5.63
27	Yunus Agung W	3	3	3	3	12	7.50
28	Mexi Prizkia N	3	2	3	3	11	6.88
29	Dwi Kartono	4	2	3	3	12	7.50
30	Friska Tri W	3	3	2	3	11	6.88
31	Bunga Alisah	3	2	1	3	9	5.63
32	Yusuf	4	3	2	4	13	8.13
	Jumlah						214
	Rata-rata						6.70

Lampiran 12. Penilaian pemahaman konsep siklus II

PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN
SIKLUS II

No	Nama	Awala n	Tump uan	Melay ang	Pendar atan	Skor	Nilai
1	Mujiarti	3	2	3	3	11	6.88
2	Alfo Sigit P	4	3	3	3	13	8.13
3	Asih Wigunadi	4	2	3	3	12	7.50
4	Didik Rizki P	4	2	2	3	11	6.88
5	Irma Agustini	3	3	2	3	11	6.88
6	Lisa Apriliani	2	3	3	3	11	6.88
7	Lis Gayatri	3	3	2	3	10	6.25
8	Rahmat Priyono	2	3	2	3	11	6.88
9	Zaimatus S	2	3	2	3	11	6.88
10	Agnes Heru G	3	2	2	3	11	6.88
11	Agung Santoso	3	2	3	2	10	6.25
12	Dwi sartini	3	3	3	3	11	6.88
13	Devi Fitri K	3	3	3	3	12	7.50
14	Fredi Agus P	3	3	3	3	12	7.50
15	Hesti Wulandari	3	3	2	3	11	6.88
16	Gilang Subekti	4	3	3	3	13	8.13
17	Innayah Wila S	2	2	2	3	9	5.63
18	Jumadi	3	3	2	3	11	6.88
19	Karisma P	3	2	3	3	11	6.88
20	Lilis Putri A	3	2	2	3	10	6.25
21	Mulyani	3	3	2	3	12	7.50
22	Muchamad Arif	3	2	2	3	10	6.25
23	Rizka Nur W	2	3	3	3	12	7.50
24	Sinta Nur U	2	2	3	3	11	6.88
25	Septi Windarti	3	2	3	3	9	5.63
26	Wina Prihatin	3	3	1	3	10	6.25
27	Yunus Agung W	3	3	3	3	12	7.50
28	Mexi Prizkia N	3	2	3	4	12	7.50
29	Dwi Kartono	4	2	3	3	12	7.50
30	Friska Tri W	2	3	2	3	11	6.88
31	Bunga Alisah	3	2	3	3	10	6.25
32	Yusuf	4	3	3	3	13	8.13
	Jumlah						222
	Rata-rata						6.96

Lampiran 13. Pengamatan sikap Siklus II

PENILAIAN SIKAP SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH KELAS V
DI SD NEGERI 1 KECITRAN

SIKLUS II

No	Nama	kerja sama	mnghr gi tmn	mntati prtran	disipl in	sport if	skor	Nilai
1	Mujiarti	1	1	1	1	0	4	8.00
2	Alfo Sigit P	1	1	1	0	1	4	8.00
3	Asih Wigunadi	1	1	1	0	1	4	8.00
4	Didik Rizki P	1	1	0	0	1	3	6.00
5	Irma Agustini	1	1	0	1	1	4	8.00
6	Lisa Apriliani	1	1	1	0	1	4	8.00
7	Lis Gayatri	1	1	1	1	0	4	8.00
8	Rahmat Priyono	1	1	0	1	1	4	8.00
9	Zaimatus S	1	1	1	1	0	4	8.00
10	Agnes Heru G	1	0	1	1	1	4	8.00
11	Agung Santoso	1	1	0	1	1	4	8.00
12	Dwi sartini	1	1	1	0	1	4	8.00
13	Devi Fitri K	1	0	1	1	1	4	8.00
14	Fredi Agus P	1	1	1	0	1	4	8.00
15	Hesti Wulandari	1	1	0	0	1	3	6.00
16	Gilang Subekti	1	1	1	0	1	4	8.00
17	Innayah Wila S	1	1	0	1	1	4	8.00
18	Jumadi	1	1	1	1	0	4	8.00
19	Karisma P	1	1	0	1	1	4	8.00
20	Lilis Putri A	1	1	0	1	0	3	6.00
21	Mulyani	1	1	1	1	0	4	8.00
22	Muchamad Arif	1	1	1	0	1	4	8.00
23	Rizka Nur W	1	1	0	1	1	4	8.00
24	Sinta Nur U	1	1	1	1	0	4	8.00
25	Septi Windarti	1	1	0	1	1	4	8.00
26	Wina Prihatin	1	1	1	1	0	4	8.00
27	Yunus Agung	1	1	1	0	0	4	8.00
28	Mexi Prizkia N	0	1	1	0	1	4	8.00
29	Dwi Kartono	1	1	1	0	1	4	8.00
30	Friska Tri W	1	1	1	1	0	4	8.00
31	Bunga Alisah	1	0	1	1	1	4	8.00
32	Yusuf	1	1	1	0	1	4	8.00
	Jumlah							250
	Rata-rata							7.81

Lampiran 14. Data prestasi awal

DATA PRESTASI BELAJAR LOMPAT JAUH
KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITAN
KONDISI AWAL

No.	Nama	penilaian						
		unjuk kerja 60%		pmhamn konsep 20%		sikap 20%		Nilai
1	Mujiarti	5.63	3.38	5.63	1.13	6.00	1.20	
2	Alfo Sigit P	6.88	4.13	7.50	1.50	6.00	1.20	6.83
3	Asih W	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	6.33
4	Didik Rizki P	5.63	3.38	6.25	1.25	6.00	1.20	5.83
5	Irma Agustini	5.00	3.00	6.25	1.25	6.00	1.20	5.45
6	Lisa Apriliani	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	6.33
7	Lis Gayatri	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
8	Rahmat P	7.50	4.50	6.88	1.38	6.00	1.20	7.08
9	Zaimatus S	5.63	3.38	6.25	1.25	8.00	1.60	6.23
10	Agnes Heru G	6.88	4.13	6.88	1.38	6.00	1.20	6.70
11	Agung S	6.88	4.13	6.88	1.38	6.00	1.20	6.70
12	Dwi sartini	5.00	3.00	7.50	1.50	6.00	1.20	5.70
13	Devi Fitri K	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
14	Fredi Agus P	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
15	Hesti W	4.37	2.62	6.88	1.38	6.00	1.20	5.20
16	Gilang Subekti	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
17	Innayah Wila S	5.00	3.00	6.25	1.25	6.00	1.20	5.45
18	Jumadi	6.88	4.13	6.88	1.38	8.00	1.60	7.10
19	Karisma P	7.50	4.50	7.50	1.50	8.00	1.60	7.60
20	Lilis Putri A	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
21	Mulyani	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
22	Muchamad Arif	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
23	Rizka Nur W	5.63	3.38	6.25	1.25	6.00	1.20	5.83
24	Sinta Nur U	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
25	Septi Windarti	5.00	3.00	6.25	1.25	6.00	1.20	5.45
26	Wina Prihatin	5.00	3.00	6.25	1.25	6.00	1.20	5.45
27	Yunus Agung W	6.88	4.13	6.88	1.38	6.00	1.20	6.70
28	Mexi Prizkia N	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
29	Dwi Kartono	6.88	4.13	7.50	1.50	6.00	1.20	6.83
30	Friska Tri W	5.63	3.38	6.25	1.25	6.00	1.20	5.83
31	Bunga Alisah	5.00	3.00	6.88	1.38	8.00	1.60	5.98
32	Yusuf	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
	JUMLAH							200
	RATA-RATA							6.28
	KETUNTASAN							40.63%

Lampiran 15. Data prestasi siswa pada siklus I

DATA PRESTASI BELAJAR LOMPAT JAUH
KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN
SIKLUS I

No.	Nama	penilaian						
		unjuk kerja 60%		pmhamn konsep 20%		sikap 20%		Nilai
1	Mujiarti	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	
2	Alfo Sigit P	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
3	Asih Wigunadi	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
4	Didik Rizki P	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
5	Irma Agustini	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
6	Lisa Apriliani	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
7	Lis Gayatri	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
8	Rahmat Priyono	6.88	4.13	6.25	1.25	6.00	1.20	6.58
9	Zaimatus S	6.25	3.38	6.25	1.25	8.00	1.60	6.60
10	Agnes Heru G	7.50	4.50	6.25	1.25	6.00	1.20	6.95
11	Agung Santoso	6.88	4.13	6.25	1.25	8.00	1.60	6.98
12	Dwi sartini	5.63	3.38	7.50	1.50	6.00	1.20	6.08
13	Devi Fitri K	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
14	Fredi Agus P	6.88	4.13	6.25	1.25	6.00	1.20	6.98
15	Hesti Wulandari	5.00	3.00	6.88	1.38	8.00	1.60	5.98
16	Gilang Subekti	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
17	Innayah Wila S	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
18	Jumadi	7.50	4.50	6.80	1.36	6.00	1.20	7.06
19	Karisma Purwanto	6.88	4.13	5.00	1.00	8.00	1.60	6.73
20	Lilis Putri A	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	6.33
21	Mulyani	5.63	3.38	6.25	1.25	8.00	1.60	6.23
22	Muchamad Arif H	6.25	3.75	6.25	1.25	8.00	1.60	6.60
23	Rizka Nur W	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
24	Sinta Nur U	6.88	4.13	6.25	1.25	8.00	1.60	6.98
25	Septi Windarti	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
26	Wina Prihatin	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
27	Yunus Agung W	6.88	4.13	7.50	1.50	8.00	1.60	7.23
28	Mexi Prizkia N	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	6.33
29	Dwi Kartono	6.88	4.13	7.50	1.50	8.00	1.60	7.23
30	Friska Tri W	6.25	3.75	6.25	1.25	8.00	1.60	6.60
31	Bunga Alisah	5.00	3.00	6.88	1.38	8.00	1.60	5.98
32	Yusuf	7.50	4.50	7.50	1.50	8.00	1.60	7.60
	JUMLAH							212
	RATA-RATA							6.63
	KETUNTASAN							59.38%

Lampiran 16. Data prestasi siswa pada siklus II

DATA PRESTASI BELAJAR LOMPAT JAUH
KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN
SIKLUS II

No.	Nama	penilaian						
		unjuk kerja 60%		pmhamn konsep 20%		sikap 20%		Nilai
1	Mujiarti	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	
2	Alfo Sigit P	7.50	4.50	8.13	1.63	8.00	1.60	7.73
3	Asih Wigunadi	6.88	4.13	7.50	1.50	8.00	1.60	7.23
4	Didik Rizki P	6.25	3.75	6.88	1.38	6.00	1.20	6.33
5	Irma Agustini	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
6	Lisa Apriliani	6.26	3.76	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
7	Lis Gayatri	6.88	4.13	6.25	1.25	8.00	1.60	6.98
8	Rahmat Priyono	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
9	Zaimatus S	6.25	3.75	6.88	1.38	8.00	1.60	6.73
10	Agnes Heru G	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
11	Agung Santoso	7.50	4.50	6.25	1.25	8.00	1.60	7.35
12	Dwi sartini	5.63	3.38	6.88	1.38	8.00	1.60	6.35
13	Devi Fitri K	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
14	Fredi Agus P	6.88	4.13	7.50	1.50	8.00	1.60	7.23
15	Hesti Wulandari	5.63	3.38	6.88	1.38	6.00	1.20	5.95
16	Gilang Subekti	6.88	4.13	8.13	1.63	8.00	1.60	7.35
17	Innayah Wila S	6.25	3.75	5.63	1.13	8.00	1.60	6.48
18	Jumadi	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
19	Karisma P	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
20	Lilis Putri A	6.25	3.75	6.25	1.25	6.00	1.20	6.20
21	Mulyani	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
22	Muchamad Arif	6.88	4.13	6.25	1.25	8.00	1.60	6.98
23	Rizka Nur W	6.25	3.75	7.50	1.50	8.00	1.60	6.85
24	Sinta Nur U	7.50	4.50	6.88	1.38	8.00	1.60	7.48
25	Septi Windarti	6.25	3.75	5.63	1.13	8.00	1.60	6.48
26	Wina Prihatin	5.63	3.38	6.25	1.25	8.00	1.60	6.23
27	Yunus Agung	7.50	4.50	7.50	1.50	8.00	1.60	7.60
28	Mexi Prizkia N	6.88	4.13	7.50	1.50	8.00	1.60	7.23
29	Dwi Kartono	7.50	4.50	7.50	1.50	8.00	1.60	7.60
30	Friska Tri W	6.88	4.13	6.88	1.38	8.00	1.60	7.10
31	Bunga Alisah	5.63	3.38	6.25	1.25	8.00	1.60	6.23
32	Yusuf	8.13	4.88	8.13	1.63	8.00	1.60	8.10
	JUMLAH							223
	RATA-RATA							6.97
	KETUNTASAN							71.88%

Lampiran 17. Dokumentasi Pembelajaran



Gambar 1. Foto sekolah



Gambar 2. Kelas dan halaman sekolah



Gambar 3. Pemanasan sebelum pembelajaran



Gambar 4. Bermain lompat tali



Gambar 5. Bermain lompat tali



Gambar 6. Bermain lompat tali



Gambar 7. Tes lompat jauh



Gambar 8. Dukomentasi setelah pembelajaran.